EXAMEN 5° DAN JUDO / JU-JUTSU DÉFENSE

FSC FRANCE

FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE

CANDIDAT : N°FSC.FC.CN5.ETC

Nom : ..... Prénom : .....

Spécialité choisie : **1. JUDO TRADITIONNEL**

2. OU/ET JU-JUTSU DÉFENSE

EXAMEN :

Date : ..... Lieu : .....

A SAVOIR

Exigences de l'examen : Pour l'ensemble des épreuves, le candidat doit mettre en évidence la qualité des connaissances et les savoir-faire techniques permettant de percevoir l'efficacité, et de préférence à la réalisation de trop nombreuses techniques.

Un document écrit relatant le détail de la prestation devra être adressé à la Commission Spécialisée des Degrés et Grades Équivalents de la FSC 30 jours avant la date de l'examen (cela PAR MAIL auprès du **Responsable national des grades et équivalences – RNGE** grade@fscfrance.fr). Il devra inclure une présentation succincte du candidat (état civil, âge, région d'appartenance, activités et parcours en judo et ju-jutsu défense) et placé en début de document. Le jour de l'examen le candidat devra amener DEUX exemplaires papier relatant le détail de la prestation. Exemple de thématique de candidat : défense puis riposte et/ou offensive dans l'attaque adverse (contre) face à des attaques adverses variées en techniques de hanches avec liaison et suivi d'action au sol.

Préinscription EN LIGNE : le formulaire se situe en page d'accueil au bouton « JE M'INSCRIS EN LIGNE » et **formulaire de renseignement en format électronique** est également téléchargeable **dans l'article descriptif** en bas de page et indique les **pièces à fournir,** le montant du **droit d'inscription** et le **mode de versement financier** notamment en direction d'une ligue régionale. En cas de non validation de l'ensemble des U.V. le candidat n'aura pas à honorer un autre droit financier même si celui-ci se présente dans une ligue différente.

Conditions minimales pour se présenter à l'examen du 5° dan – le candidat opte pour la mention n°1. JUDO ou n°2. JU-JUTSU DEFENSE voire les deux mentions :

- L'âge plancher est de **29 ans révolus** pour l'homologation du grade. Selon le candidat, il peut faire l'objet de bonification de temps suivant le profil du candidat (voir le barème sur le site internet de la FSC au menu « diplômes de grades techniques » ;
- Être **titulaire du 4e dan** de *Judo traditionnel* [JT] ou/et de *Ju-jutsu défense* [JJD] depuis au moins cinq ans pour l'homologation du grade (peu importe la fédération dans laquelle le diplôme fut acquis) et peut faire l'objet de bonification de temps ;
- Être **licencié à la FSC** pour la saison en cours ; et **être coopté par un enseignant possédant au minimum le grade présenté à l'examen** ;
- Être en possession, pour tous les examens de grade, d'un **certificat médical daté de moins d'un an** et attestant l'absence de contre-indication à la pratique Judo Ju-jutsu y compris en compétition ;
- Être en possession du **passeport sportif de la FSC**, prérempli par le candidat et le responsable technique du club et signé par un membre de la division régionale de Judo et Ju-jutsu défense de la ligue de rattachement ;
- Avoir validé sur le passeport sportif de stages fédéraux ou sur des attestations séparés (technique, arbitrage et formation d'entraîneur).

Pour **valider une mention de la C.N. 5° Dan**, il faut totaliser les 3 UNITÉS DE VALEUR (UV n°1, 2 et 3) avec ou sans les points de jury éventuellement. Pour valider une UV, il faut obtenir une moyenne au regard du total des points de l'épreuve (Ex. : 10/20 points). Les UV ne se compensent pas entre-elles (elles sont ainsi dissociées). Une UV est acquise définitivement. Les résultats des UV sont reportés dans le passeport sportif de la FSC et candidat n'ayant pas valider toutes les UV pourra se présenter ainsi à une session nouvelle dans une autre région 3 mois après.

Formules fédérale de l'examen : Examen technique classique pour un moins de 35 ans [ETC] ; Examen technique aménagé pour un vétéran de 35 ans et plus [ETA] (Le niveau d'exigence est identique l'examen classique mais l'effort physique demandé est adapté à l'âge du candidat) ; Examen technique spécial pour un cadre fédéral, athlète émérite et entraîneur émérite [ETS] ; Examen technique en sport adapté (handisport) [ETH] ; Examen technique réduit pour un compétiteur (addition des points : nombre de rencontres, victoires, titres et podiums) [ARC] & Examen technique très réduit pour un compétiteur de haut niveau en junior/senior de la série « élite » [ATS].

Équivalence de module pour la formule [ARC] et [ATS] : l'UV3 est acquise pour un titulaire des points de compétition exigés (voir le barème sur le formulaire de la demande de grade supérieur soit version « accession par les résultats de compétition [ARC] » ou version « accession par les titres sportifs de haut niveau [ATS].

Prestation personnelle de 25 mn articulée en TROIS parties. Le candidat devra débuter l'épreuve par le **ju-no-kata** (UV2). Il devra démontrer ses connaissances et compétences des différentes formes d'expression du **judo** (UV3.1) durant 8mn et **ju-jutsu défense** (UV3.2) durant 8 mn.

Membres du jury de l'examen : Chaque jury est composé de cinq membres titulaires du 6ème dan au minimum.
Si une des parties de la prestation est jugée insuffisante, le candidat aura la possibilité de représenter cette seule partie au prochain examen ou, lors des examens de grades à l'occasion des stages nationaux réservés aux enseignants de club, cadres fédéraux et athlètes de haut niveau.

Rédacteurs : MM. Djillali DAUT & Alain DELMAS – *Mai 2022* - Responsable national de la division « judo traditionnel et ju-jutsu défense » : M. Vincent FERNANDEZ – Référents nationaux des grades : « judo traditionnel », Me. Hector CORAL 8è dan et « ju-jutsu traditionnel », Me. José DA SILVA 9è dan.

Composition des UV	Critères d'évaluation	Note
UV1 **Investissement fédéral** **Encadrement d'un stage de la FSC** au minimum de niveau départemental ou régional dans la discipline présentée (technique, préparation à un grade, détection d'athlète, formation à l'arbitrage, formation d'enseignant de club, etc.) ou **justifier d'un titre fédéral ou assurer une fonction fédérale**.	**Le candidat devra (fournir un justificatif) d'une implication ci-dessous :** - Soit **avoir encadré un stage fédéral** - Soit **justifier d'un titre fédéral ou d'une fonction dans la liste ci-dessous**, cela depuis le dernier grade dans les domaines de l'environnement spécifique technique de l'activité « judo » et « ju-jutsu défense » : • être membre de commission technique départementale ou régionale, • être juge régional, • être compétiteurs.trice ayant participé.e à un championnat national individuel dans la catégorie sénior en judo ju-jutsu, • être enseignant en exercice de niveau régional au minimum • avoir une attestation de participation aux stages de formation continue des enseignants (25h) depuis le dernier grade, • être membre de l'équipe technique départementale ou régionale, • être ou avoir été arbitre ou commissaire sportif régional au minimum, • justifier d'une fonction élective d'un comité départemental ou régional. **Le responsable de l'atelier entoure "ACQUIS" ou "NON ACQUIS" =>**	**ACQUIS** **NON ACQUIS**
UV2 **Prestation en kata** ***JU-NO-KATA*** **/ 20 pts** **Effectuer le *Ju-No-Kata* complet** dans le rôle de Tori uniquement.	**<u>Critères d'évaluation</u>** **1/ Respect de l'authenticité du kata** - Respect de l'étiquette, des positions, des techniques et du déroulement. **2/ Qualité de la prestation (exécution de la gestuelle, des liaisons/enchainements et des saisies/contrôles)** ***---------- Indicateurs physiques de la prestation ----------*** *- Maitrise des postures, gestes et coordination* *- Fluidité des mouvements* *- Coordination des gestes* *- Respect des trajectoires* *- Capacité d'anticipation* *- Equilibre/stabilité et appuis* *- Gestion de la distance d'opposition* *- Rythme et énergie* *- Déplacements et sorties de l'axe* *- Mise en sécurité du partenaire.* **3/ Respect des consignes données par le jury.** **Le responsable de l'atelier entoure "ACQUIS" ou "NON ACQUIS" =>**	Total /20 **ACQUIS** **NON ACQUIS**

Composition des UV	Critères d'évaluation	Note
UV3 - Mention 1 : **JUDO DEBOUT & AU SOL** **Prestation libre** **Développer des combinaisons d'actions en situation de « d'attaque » et de « défense puis de riposte » voire « d'offensive dans l'attaque adverse » - thématique au choix du candidat.** Le candidat présentera **en travail debout et au sol**, tout ou partie de son système d'attaque et tout ou partie de son système de défense et contre-attaque. **La démonstration devra être organisée selon un plan clair et précis** et fera apparaître les principes généraux qui organisent l'ensemble de la démonstration (au choix du candidat) : • les points-clés des principales techniques retenues, • le *kumi-kata* et les postures, • les opportunités, les séquences tactiques, etc. (Le candidat devra obligatoirement consacrer entre 8 minutes au Judo debout et au sol). N.B. le jury peut être amené à proposer une thématique complémentaire.	**Déroulement :** le candidat exécute sa propre combinaison d'actions **plusieurs fois à vitesse normale** en démontrant des variantes d'action et des adaptations propres aux actions et réactions adverses. **Puis démonstration au ralenti** et décomposant les actions distinctes. **<u>Critères d'évaluation</u>** ***Qualité de la prestation (exécution de la gestuelle, des liaisons/enchainements, des saisies/contrôles et stratégies) et logique d'action.*** **1/ Activité offensive /10** **- Attaques composées (préparation d'attaque, liaisons d'actions, techniques de manœuvres de l'opposant/feintes)** **- Actions offensives dans l'attaque adverse.** **- Projection et suivi au sol avec finalisation.** **2/ Activité contre-offensive /10** **- Actions défensives & ripostes et anticipation face à une action future (défense active avant l'offensive adverse et manœuvres de neutralisation)** **- Actions défensives dans l'attaque adverse.** **----------** ***indicateurs physiques de la prestation*** **----------** *- Maitrise des postures, gestes et coordination* *- Pertinence des choix d'action et des combinaisons technicotactiques* *- Capacité d'anticipation* *- Vitesse de réaction* *- Puissance, rapidité et l'efficacité dans l'exécution* *- Fluidité des mouvements* *- Coordination des gestes* *- Respect des trajectoires* *- Equilibre/stabilité et appuis* *- Gestion de l'espace et de la distance d'opposition* *- Variation du rythme/énergie* *- Déplacements et sorties de l'axe* *- Mise en sécurité du partenaire.* **3/ Respect des consignes données par le jury.** **Le responsable de l'atelier entoure "ACQUIS" ou "NON ACQUIS" =>**	Total /20 **ACQUIS** **NON ACQUIS**

Composition des UV	Critères d'évaluation	Note
UV3 - Mention 2 : **JU-JUSTU DÉFENSE** **Prestation libre** **Face à un agresseur, réaliser des combinaisons d'actions en situation de « défense suivie de contrôle final de l'agresseur » voire de « neutralisation dans l'agression adverse » - thématique au choix du candidat (sur saisie, sur frappe et sur attaque avec arme).** Le candidat présentera : • des **techniques de défense** mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (garde, saisies, postures, déplacements...), • des **défenses et ripostes pertinentes et adaptées aux situations d'agression** couvrant l'ensemble des familles (atémis, clés, projections, liaisons debout-sol, contrôles au sol...), exécutées avec précision et vitesse. • les **armes utilisées pour la prestation doivent être celles utilisées dans les kata de judo** (c.à.d. référencés). (Le candidat devra obligatoirement consacrer entre 8 minutes à l'expression du ju-jutsu défense). N.B. le jury peut être amené à proposer une thématique complémentaire.	**Déroulement :** le candidat exécute sa propre combinaison d'action de défense/contrôle **plusieurs fois à vitesse normale** en démontrant des variantes d'action et des adaptations propres aux actions et réactions adverses. **Puis au ralenti** et décomposant les actions distinctes. **Critères d'évaluation** ***Qualité de la prestation (exécution de la gestuelle, des liaisons/enchainements, des saisies/contrôles et stratégies) et logique d'action.*** **Activité contre-offensive (et variété du système)** **- Actions défensives & ripostes et anticipation face à une action future (défense active avant l'offensive adverse et manœuvres de neutralisation)** **- Actions défensives dans l'agression adverse.** ***---------- indicateurs physiques de la prestation ----------*** *- Maitrise des postures, gestes et coordination* *- Pertinence des choix d'action et des combinaisons technicotactiques* *- Capacité d'anticipation* *- Vitesse de réaction* *- Puissance, rapidité et l'efficacité dans l'exécution* *- Fluidité des mouvements* *- Coordination des gestes* *- Respect des trajectoires* *- Equilibre/stabilité et appuis* *- Gestion de l'espace et de la distance d'opposition* *- Variation du rythme/énergie* *- Déplacements et sorties de l'axe* *- Mise en sécurité du partenaire.* **3/ Respect des consignes données par le jury.** **Le responsable de l'atelier entoure "ACQUIS" ou "NON ACQUIS" =>**	Total /20 **ACQUIS** **NON ACQUIS**
TOTAL **DES U.V. ACQUISES**	Entourer les U.V. acquises => UV1 UV2 UV3.1 UV3.2 N.B. : Reporter les résultats dans le passeport sportif du candidat	