

# CRITERIUM D'EXPRESSION TECHNIQUE

## **BENJAMINS & BENJAMINES**



**2015 / 2016**

STADE MUNICIPAL DU LAC DE MAINE - 49000 ANGERS - ☎ 02 41.73.32.55 -  
E-mail : [liguejudo.paysdelaloire@gmail.com](mailto:liguejudo.paysdelaloire@gmail.com)

# Critérium Régional d'Expression Technique

## *Benjamins - Benjamines*

La "Championnite" précoce a envahi bien des disciplines.

Si elle ne nous menace pas encore, la responsabilité de chacun d'entre nous (enseignant, dirigeant ou parent), est engagée dans le devenir de notre discipline et dans l'avenir de nos enfants.

*Il convient de leur apprendre d'abord le Judo... puis la compétition.*

L'un des enjeux est technique. Par chance, le Judo est une activité très technique. Cette technicité, qui est une des richesses essentielles de notre patrimoine, doit être conservée et étendue.

Dans cette optique et sur la recommandation de l'Ecole Française, la Ligue de Judo, Jujitsu des Pays de la Loire organise pour la Catégorie Benjamins - Benjamines :

### UN CRITERIUM REGIONAL D'EXPRESSION TECHNIQUE

Nous contribuerons ensemble à une démarche d'enseignement toujours plus active, attrayante et dynamique.

## 1) ORGANISATION EN DEUX PHASES

### → 1ère phase : Départementale

**Objectif :** Sélectionner les meilleurs couples.

Dans les départements à forte démographie, il est recommandé de procéder à des sélections de District.

A ce niveau, il est envisageable d'ouvrir cette manifestation aux ceintures jaunes.

### → 2ème phase : Régionale

Les couples candidats sont engagés par l'intermédiaire de leur Comité, à l'issue de l'épreuve de sélection départementale.

GRADES	QUOTA
1 - Ceinture jaune/orange 2 - Ceinture orange 3 - Ceinture orange/verte 4 - Ceinture verte	<i>Global par département : 12 couples à répartir sur les catégories de grades</i>

## 2) ENGAGEMENT ET COMPOSITION DES COUPLES

*ANNEES DE NAISSANCE 2003/2004 (2004/2005 à partir du 01/01/2016)*

Les deux participants de chaque couple pourront être licenciés, pour l'année en cours, dans deux associations différentes, ceci afin d'éviter les trinômes.

Les couples candidats pourront être constitués sous trois formes au choix : Masculins, Féminins ou Mixtes.

Deux candidats de grades différents, participeront dans la catégorie du grade le plus élevé.

Chaque participant ne pourra être classé qu'avec 1 seul partenaire.

Le passeport en règle sera exigé pour les deux membres du couple : licence, certificat médical (datant de moins d'un an à la date du tournoi avec la mention « non contre indication à la pratique du Judo en compétition »), grades validés par l'enseignant (date, signature).

## 3) JUGEMENT

Les Jurys sont composés des stagiaires en formation.

Chaque Jury sera composé d'au moins deux membres qui jugeront l'ensemble d'une même épreuve.

Chaque jury s'inscrira dans une logique de "perfectionnement global", propre à cette catégorie d'âges.

L'objectif final de chacune des évaluations, vise à apprécier une situation évolutive, résultant de deux protagonistes inter agissants.

## 4) ARBITRAGE

*Nouveauté!*

Suite au briefing du dernier Critérium Technique Benjamins et devant les remarques et questions pertinentes de certains jurés et professeurs présents et pour calquer les attentes techniques des benjamins au règlement Arbitrage de cette catégorie, les dispositions suivantes ont été retenues :

- 1) Quel que soit le grade, les sutémis ne sont dorénavant plus autorisés.

Ceux-ci ne représentaient, de toute façon, pas une plus-value dès lors qu'ils étaient démontrés avec maîtrise. Cependant, afin de proposer une animation éducative et en adéquation avec l'arbitrage, ils ne devront donc plus être intégrés à l'atelier NAGE WAZA ni YAKU SOKU GEIKO. Une moins-value pourra être appliquée en cas contraire.

- 2) Conformément au règlement Arbitrage et afin de préserver l'intégrité physique de nos jeunes judoka, les SHIME WAZA et KANSETSU WAZA sont formellement interdits sous peine de moins-value. Ils l'étaient déjà mais aucune précision en ce sens n'était donnée.

Le panel technique, tant en Tachi Waza qu'en Ne Waza, étant riche et adaptable, je suis convaincu de votre compréhension quant à ces nouvelles dispositions.

## 5) CLASSEMENT

Le classement n'est pas individuel, mais se fait par couples, pour chacune des catégories de grades.

# LEXIQUE

*(destiné à favoriser l'harmonisation des Critériums Techniques)*

**Opportunité** : occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique

**Séquence tactique** : phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent

**Enchaînement** : séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1ère technique utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique

**Redoublement d'attaque** : enchaînement dans lequel Tori utilise plusieurs fois la même technique

**Contre-prise** : séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre

**Confusion** : simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue

**Défense** : séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire

**Esquive** : action de défense dans laquelle "l'attaqué" se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces

**Blocage** : action de défense "au contact" dans laquelle les combattants s'opposent force contre force

**Retournement** : action destinée à orienter le dos de Uke vers le sol à partir de sa position inférieure ou supérieure où son ventre est orienté vers le sol

**Situation d'étude** : procédé pédagogique destiné à recréer le contexte favorable à l'application d'une technique

**Yaku soku geiko** : permet de travailler mutuellement les attaques, c'est à dire que l'on ne gêne pas son partenaire par des résistances intempestives ou des attitudes négatives.

La primauté est donnée à l'attaque, l'esprit est complètement libre quant à la défense, il n'y a pas de Tori ou de Uke.

Yaku soku geiko doit être le reflet du Judo que l'on souhaiterait pratiquer en Randori

# CRITERIUM REGIONAL D'EXPRESSION TECHNIQUE

## Benjamins - Benjamines

Grade minimum requis : - pour l'échelon départemental : ceinture jaune  
- pour l'échelon régional : ceinture jaune/orange

Quatre catégories sont définies 1. Jaune/Orange  2. Orange   
3. Orange/Verte  4. Verte et +

### Fiche de notation du couple

1 <sup>er</sup> -Nom : Prénom : Grade :	2 <sup>ème</sup> -Nom : Prénom : Grade :
Club :	Département :

### Ateliers

	1 <sup>er</sup> candidat	2 <sup>ème</sup> candidat	Total couple
<b>N°1 CHUTES</b>  <i>Démonstration INDIVIDUELLE des</i> Chutes arrière Chutes latérales (droite & gauche) Chutes avant (droite & gauche, bloquées et relevées)	/20	/20	/40
<b>N°2 EXPRESSION TECHNIQUE NE WAZA</b>  Une expression libre de 1mn30 durant laquelle chaque judoka devra montrer sa capacité d'attaque, de défense, de reprise d'initiative, de mobilité adaptée aux situations nombreuses qui en découleront. Toute situation figée, sans action de l'un ou de l'autre judoka pourra entraîner une moins value dans la notation. Il en va de même pour tout aspect chorégraphié, incompatible avec la notion de Yaku Soku Geiko.	/20	/20	/40
<b>N°3 EXPRESSION TECHNIQUE NAGE WAZA</b>  Démonstration sur 1 minute par judoka. Le couple se déplace de façon continue et en enchaînant les quatre situations d'étude en déplacement (avant, arrière, latérale, circulaire), afin de projeter sur les quatre secteurs de chute. Le couple intègre à sa présentation au moins deux séquences tactiques : redoublement d'attaque après esquive, enchaînement, liaison debout-sol (sans retomber sur le partenaire),...	/20	/20	/40
<b>N°4 YAKU SOKU GEIKO</b>  <i>Pendant 1 minute 30 libre :</i> Esquives, redoublements d'attaques, reprises d'initiatives,... Eviter le Nage Komi, mais ne pas arriver jusqu'au combat	/40	/40	/80
<b>Classement général du couple</b>	/100	/100	/200
<b>RANDORI</b> Une séquence de 15 ' sera animée par les Cadres Techniques et par les élèves de l'école des cadres. Les judoka de toutes les catégories de grade termineront ainsi cette animation par une activité commune.			

P.S. : Pas de demi-point et pas de note égale à 0. Notes mini/maxi : 5 à 19/20, 10 à 39/40

N.B. : Deux participants de grades différents (signés sur le passeport) seront classés dans la catégorie de grade supérieur, y compris en cas de passage de grade entre les deux phases.  
En cas d'égalité, les deux couples seront départagés par la note obtenue au Yaku - Soku - Geiko