

# EPREUVES DE CERTIFICATION DU CQP MAM

## MENTION JUDO-JUJITSU

Les épreuves de certification visent l'acquisition des trois unités de compétences capitalisables constitutives du C.Q.P. Ces épreuves sont organisées par l'organisme de formation habilité ou par la ligue désignée par le niveau national.

La validation des trois unités de compétences permet l'obtention du certificat. Aucune unité ne permet de rattraper un résultat insuffisant dans l'une des autres unités.

À l'issue de son stage pédagogique en club, le candidat élabore un rapport en deux parties :

- présentant, pour la partie n° 1, l'association où il est intervenu (historique, objectifs de la structure, relations avec son environnement, organisation administrative, typologie des publics accueillis...)
- détaillant, pour la partie n° 2, le contenu de ses interventions pédagogiques (plans des séances...) et comportant un bilan personnel de son action et le rapport de stage rédigé par son tuteur.

La première partie du rapport servira de base à l'entretien pour obtenir l'UC3. La deuxième partie pour l'obtention de l'UC1.

### **Unité de Compétences n° 1**

Deux épreuves permettent d'évaluer les capacités du candidat à concevoir un projet d'enseignement au sein d'une structure associative, dans la mention choisie.

#### **Epreuve n° 1 :**

Après tirage au sort d'un sujet, le candidat prépare pendant 60 minutes maximum, un programme ou cycle d'enseignement pour une population donnée. Cette préparation est suivie d'un exposé du candidat et d'un entretien avec le jury qui reprendra les éléments contenus dans le rapport du stage pédagogique (partie 2). La durée de l'exposé et de l'entretien n'excédera pas 30 minutes.

La sous-commission se prononce par : admis, non admis.

#### **Epreuve n° 2 :**

Cette épreuve consiste en des démonstrations techniques, dont certaines sont commentées par le candidat, destinées à présenter et détailler les contenus techniques qui alimenteront ses programmes et cycles d'enseignement.

##### **1. Kata (une note sur 20)**

Démonstration après tirage au sort de plusieurs séries du Nage No Kata (3 séries) et du Goshin Jitsu (2 séries).

##### **2. Judo et Jujitsu (trois notes sur 20)**

**a) Démonstration technique** : après tirage au sort par ses soins, parmi les techniques figurant dans l'annexe de la réglementation des grades présentant le programme du 1<sup>er</sup> dan d'expression technique, le candidat démontre :

- cinq techniques de projection (une technique par groupe) dont il fait une démonstration en dynamique (environ une minute par technique), en précisant les points importants de chacune des techniques.
- trois techniques de Ne Waza (une par groupe), présentées en dynamique avec commentaires sur les points importants, à partir de situations de travail choisies par le candidat (environ une minute par technique).

Une note sur 20 sera attribuée pour les deux sous épreuves.

##### **b) Prestation personnelle Judo**

- Une prestation personnelle de 4 minutes sur une situation de travail au sol, tirée au sort.
- Une démonstration personnelle de 4 minutes sur un système d'attaque en Nage Waza, choisi par le candidat.

Une note sur 20 sera attribuée pour les deux sous épreuves.

### **c) Prestation Jujitsu**

Une démonstration de douze défenses imposées prévues en riposte des trois premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice « Vingt attaques défenses imposées Jujitsu ».

Une note sur 20 sera attribuée pour cette épreuve.

### **3. Procédés d'entraînement (une note sur 20)**

L'épreuve est organisée en collectif et si possible en déroulement continu

- Uchi Komi- Nage Komi : le candidat choisit trois techniques dans le programme de l'annexe technique du 1er dan (une en Ashi Waza, une en Te Waza, une en Koshi Waza) et pratique Uchi Komi en statique sur 30" puis en déplacement sur 30" et termine par Nage Komi en déplacement sur 30" sur chacune des techniques.
- Kakari Geiko : deux fois 2' (une minute dans chaque rôle, puis changement de partenaire). Un Kakari Geiko avec uniquement esquive de Uke, et le 2ème avec esquive et blocage de Uke
- Randori : trois fois 2' au sol, trois fois 2' debout

Une note sur 20 sera attribuée pour les trois sous épreuves.

La réussite de l'UC1 est conditionnée par la réussite aux épreuves n° 1 et n° 2.

La réussite aux démonstrations techniques est prononcée par le jury plénier après analyse de la moyenne des cinq notes et des notes inférieures ou égales à six susceptibles d'être rendues éliminatoires.

## **Unité de Compétences n° 2**

Cette épreuve permet d'évaluer les capacités du candidat à mettre en œuvre un projet d'enseignement dans sa mention, à encadrer un groupe en le faisant évoluer et progresser en toute sécurité.

L'épreuve consiste pour le candidat :

- à préparer, après tirage au sort d'une question, pendant 45 minutes maximum, une séance d'initiation ou d'enseignement du Judo-Jujitsu ;
- à diriger cette séance pendant, trente minutes ;
- à participer à l'issue de cette séance à un entretien, d'une durée de 15 minutes avec le jury lui permettant :
  - ☞ d'expliquer les objectifs et les moyens mis en œuvre (outils didactiques, méthodes pédagogiques et attitudes d'enseignement)
  - ☞ de justifier ses choix.

Cette séance peut se dérouler dans la structure de stage ou tout autre lieu retenu par l'équipe pédagogique réunissant les conditions de l'évaluation.

La sous-commission se prononce par : admis, non admis. Cette épreuve certifie l'unité de compétences n° 2.

## **Unité de Compétences n° 3**

Cette épreuve d'une durée de 25 minutes maximum permet d'évaluer les capacités du candidat à participer au fonctionnement d'une structure associative.

Après remise du rapport relatif à son stage pédagogique (partie 1), le candidat expose pendant dix minutes maximum sur l'organisation interne et l'environnement de l'association dans laquelle il a effectué son stage. À partir de cet exposé, le jury élargira le questionnement pendant quinze minutes maximum dans le domaine réglementaire.

La sous-commission se prononce par : admis, non admis. Cette épreuve certifie l'unité de compétences n° 3.

Le bénéfice de la certification des unités de compétences est acquis pour trois ans sous réserve de l'accord par la branche professionnelle du maintien du CQP Moniteur d'Arts Martiaux.

## Annexe 1 :

### Programme technique du 1<sup>er</sup> Dan Nomenclature retenue par la Fédération Internationale de Judo





















#### Techniques de projection (Nage Waza Judo, Jujitsu)

<i>KOSHI WAZA</i>	<i>TE WAZA</i>	<i>ASHI WAZA</i>	<i>SUTEMI WAZA</i>  <i>MA SUTEMI WAZA</i>
Harai Goshi	Ippon Seoi Nage	Ashi Guruma	Sumi Gaeshi
Koshi Guruma	Kata Guruma	De Ashi Barai	Tomoe Nage
O Goshi	Morote Seoi Nage	Hiza Guruma	
Tsurikomi Goshi	Tai Otoshi	Ko Soto Gari	<i>YOKO SUTEMI WAZA</i>
Uchi Mata	Te Guruma	Ko Uchi Gari	Ko Uchi Makikomi
Uki Goshi	Uki Otoshi	Okuri- Ashi Barai	Tani Otoshi
Ushiro Goshi		O Soto Gari	Yoko Tomoe Nage
		O Soto Otoshi	Yoko Guruma
		O Uchi Gari	
		Sasae Tsurikomi Ashi	
		Tsubame Gaeshi	
		Uchi Mata	

#### Techniques au sol (Ne Waza Judo, Jujitsu)

<i>IMMOBILISATIONS</i> <i>OSAE KOMI WAZA</i>	<i>ÉTRANGLEMENTS</i> <i>SHIME WAZA</i>	<i>CLÉS AUX COUDES</i> <i>KANSETSU WAZA</i>	<i>SITUATIONS DE TRAVAIL</i>
Hon Gesa Gatame	Gyaku Juji Jime	Ude Hishigi Juji Gatame	Un allongé sur son côté, l'autre hors des jambes
Kami Shiho Gatame	Hadaka Jime	Ude Hishigi Ude Gatame	
Kuzure Gesa-Gatame	Kata Ha Jime	Ude Hishigi Waki Gatame	Un à quatre pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval
KuzureYoko Shiho Gatame	Kata Juji Jime	Ude Garami	
Tate Shiho Gatame	Nami Juji Jime		
Yoko Shiho Gatame	Okuri Eri Jime		Un assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes

**Les 20 attaques défenses imposées Jujitsu**

<b>SÉRIE A</b>	<b>SÉRIE B</b>	<b>SÉRIE C</b>	<b>SÉRIE D</b>
<b>Saisies avec les mains</b>	<b>Saisies avec les bras</b>	<b>Coups</b>	<b>Coups avec armes</b>
			
<p><b>1. KATATE DORI</b> Saisie du poignet à 2 mains</p>	<p><b>1. MAE DORI</b> Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	<p><b>1. JODAN OIE TSUKI</b> Coup de poing direct haut</p>	<p><b>1. NANAME TSUKI</b> Piqué de haut en bas</p>
			
<p><b>2. ERI DORI</b> Saisie croisée du revers</p>	<p><b>2. YOKO DORI</b> Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	<p><b>2. SHUDAN GIAKU TSUKI</b> Coup de poing direct (plexus)</p>	<p><b>2. SHUDAN TSUKKOMI</b> Piqué de face</p>
			
<p><b>3. MAE DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de face au cou</p>	<p><b>3. YOKO DORI</b> Saisie de côté au cou</p>	<p><b>3. JODAN NANAME SHUTO</b> Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	<p><b>3. NANAME UCHI</b> Piqué de biais en revers</p>
			
<p><b>4. YOKO DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	<p><b>4. MAE DORI</b> Saisie de face au cou</p>	<p><b>4. SHUDAN MAE GERI KekomI</b> Coup de pied direct de face</p>	<p><b>4. KIRI KOMI</b> Attaque de haut en bas</p>
			
<p><b>5. YOKO SODE DORI</b> Saisie de la manche de côté</p>	<p><b>5. HAKADA JIME</b> Étranglement par l'arrière</p>	<p><b>5. SHUDAN MAWAISHI GERI</b> Coup de pied circulaire</p>	<p><b>5. YOKO UCHI</b> Attaque oblique à la tête</p>