

FICHE PRATIQUE

A L'INTENTION DES CANDIDATS A L'EXAMEN DU 5^{ème} dan

(Complète les Textes Officiels applicables)

⇒ **Recommandations aux candidats suite aux remarques du jury des dernières sessions d'examens :**

1. LE DOSSIER :

- La fiche de présentation du candidat figurant dans le dossier, doit être remplie avec le plus grand soin et est à placer en début de document. Elle devra comprendre au moins l'état civil, l'âge, la région d'appartenance, les activités actuelles et le parcours en judo (cf textes officiels).
- Le dossier doit être pour le jury, une aide à la compréhension de la prestation. Il doit mettre en évidence le fil conducteur de la prestation, et l'argumentation quant au choix du thème.

2. LES ÉPREUVES :

- **Ju no kata** : La démonstration devra mettre l'accent sur la mise en évidence des principes techniques, sur la sincérité des actions et des réactions entre Tori et Uke.
- **Judo** : Les éléments techniques sont choisis par le candidat, ils doivent être reliés par un fil conducteur et relever d'une construction logique.
- **Jujitsu self défense**: Il est nécessaire de donner un sens à la prestation, qui doit aller au-delà de la démonstration d'une suite de techniques. Il est primordial que les attaques soient sincères et les réponses crédibles.

Seules les armes des kata de judo jujitsu pourront être utilisées.

3. REMARQUES GÉNÉRALES :

- La prestation doit avoir une durée de 25 minutes de travail effectif.
- une bonne prestation se distingue par une maîtrise technique affirmée, par la recherche de réalisme dans la réalisation, par l'interaction démontrée entre Tori et Uke. Le candidat doit rechercher de la cohérence dans la construction de sa prestation.
- Le choix du Uke est primordial, lequel par son expérience et sa connaissance en judo jujitsu- self défense, saura mettre en valeur le travail du candidat.

⇒ **CONCLUSION :**

- *Le candidat doit prendre connaissance des textes officiels de l'épreuve afin de répondre aux attendus du jury.*
- *La prestation du 5^e dan peut difficilement se préparer de manière isolée. Le futur candidat doit avoir conscience du temps nécessaire à consacrer à la préparation exigée par le niveau d'un tel examen.*
- *Au-delà de la préparation technique, le candidat doit savoir gérer son temps et son effort dans la durée exigée de l'épreuve.*