



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

Juillet 2013, réalisé par:  
Shinomiya Aki & Grünenfelder Ran

---

# Concept de sélection

# PISTE

---

## Judo

**Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu**  
Division Sport d'Élite

**Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband**  
Abteilung Leistungssport

Postfach 606  
CH-3000 Bern 22  
Standort:  
Haus des Sportes  
Talgutzentrum 27  
CH-3063 Ittigen b. Bern  
Tel. + 41 31 359 73 73  
Fax + 41 31 359 73 74  
office@sjv.ch  
www.sjv.ch



## Tables des matières

<b>I. Introduction</b>	<b>3</b>
<b>II. Mise en œuvre des sélections</b>	<b>3</b>
<b>III. Critères de jugement</b>	<b>5</b>
<b>A. Performances en compétition</b>	<b>5</b>
<b>B. Tests de performance</b>	<b>5</b>
1. Tests discipline sportive spécifique	5
2. Tests généraux de motricité sportive	11
<b>C. Développement et potentiel de performance</b>	<b>14</b>
1. La performance générale	14
2. Potentiel de performance	15
<b>D. Caractéristiques psychologiques – Motivation pour la performance</b>	<b>15</b>
<b>E. Etat de développement biologique</b>	<b>15</b>
1. En retard/ En avance	15
2. Âge relatif	16
<b>F. Biographie de l'athlète</b>	<b>16</b>
1. Âge d'entraînement	16
2. Volume d'entraînement	16
3. Environnement sportif	17
4. Environnement parents, école et formation	17
5. Prédisposition physique	17
6. Prédisposition à la charge	17

## I. Introduction

Au moyen du concept de sélection décrit dans ce document, la FSJ applique le concept PISTE (Prognostic intégratif et systématique par l'estimation de l'entraîneur) qui a été développé par Swiss Olympic afin d'optimiser l'octroi des Swiss Olympic Talent Cards.

La FSJ octroie les Swiss Olympic Talent Cards dans quatre catégories d'âge différentes:

Catégorie d'âge	Age	Talent Cards nationales	Talent Cards régionales	Talent Cards locales
M15	11 à 14 ans		150	250
M18	15 à 17 ans	20	60	
M21	18 à 20 ans	16	40	
M23	21 à 22 ans	12	20	

Il existe en plus la Swiss Olympic Talent Card internationale. Elle est attribuée directement par Swiss Olympic sur la base de prestations particulières.

Les critères de sélection sont fixés par Swiss Olympic. La pondération de ces critères est différente selon la catégorie d'âge et dépend de leur importance dans les dites catégories.<sup>1</sup>

Critères de sélections														
	Performances en compétition		Tests de performance		Développement de la performance		Caractéristiques psychologiques	Etat de développement biologique		Biographie de l'athlète				
	Résultats Ranking	Tests sportifs spécifiques à la discipline	Tests généraux de motricité sportive	Performance générale	Potentiel de performance	Motivation pour la performance	En retard / Précoce	Âge relatif	Âge d'entraînement	Temps consacré à l'entraînement	Environnement sportif	Environnement parents, école, formation	Prédisposition physique	Résistance
<b>Pondération M15</b>	20.0	25.0	15.0	5.0	5.0	2.5	5	7.5	2.5	2.5	5.0	2.5	0.0	2.5
<b>Pondération M18</b>	30.0	20.0	10.0	5.0	7.5	2.5	2.5	7.5	2.5	2.5	5.0	2.5	0.0	2.5
<b>Pondération M21</b>	40.0	15.0	10.0	5.0	7.5	2.5	0.0	5.0	2.5	2.5	5.0	2.5	0.0	2.5
<b>Pondération M23</b>	50.0	12.5	7.5	5.0	7.5	2.5	0.0	0.0	2.5	2.5	5.0	2.5	0.0	2.5

## II. Mise en œuvre des sélections

Les sélections dans la catégorie d'âge M15 sont effectuées sous la responsabilité des cadres cantonaux. Dans les catégories d'âge M18, M21 et M23 les sélections sont effectuées de manière centralisée sous la direction du chef de la relève, par l'entraîneur responsable du secteur respectif.

<sup>1</sup> Les informations détaillées peuvent être trouvées dans le concept de la relève (voir Homepage FSJ)

Les sélections sont faites une fois par année. La répartition dans les différents cadres par la FSJ ainsi que la distribution des cartes nationales et régionales de Swiss Olympic n'ont toutefois lieu qu'une fois par année lors des sélections qui sont placées après les championnats suisses, en novembre. La participation aux deux journées de sélection est obligatoire pour tous les membres des cadres. Les absences non excusées ou sans raison valable peuvent mener à une exclusion du cadre ou à l'annulation de toutes les convocations du cadre.

Les judokas qui sont en dernière année de leur catégorie d'âge sont évalués d'après le contenu des tests de la classe d'âge suivante.

Les conditions fondamentales pour la participation aux sélections sont :

**M15 :** Participation obligatoire à un cadre cantonal reconnu par la FSJ

**M18/M21/M23 :** Au minimum deux journées d'entraînement par semaine au sein d'un centre de performance ou d'un Talent Base reconnus par la FSJ.

L'inscription aux tests PISTE pour les candidats de la catégorie d'âge M15 se déroule selon les directives des cadres cantonaux.

L'inscription pour les candidats des catégories d'âge M18, M21 et M23 est effectuée par l'intermédiaire des responsables des centres reconnus par la FSJ. L'inscription se déroule comme suit :

- Le candidat remplit le formulaire d'inscription en ligne. Le formulaire doit être rempli seulement la première fois. Après l'achèvement initial de ce questionnaire, le candidat doit remplir uniquement un questionnaire abrégé les années suivantes.
- Les responsables des centres de performance ou talent base contrôlent si le candidat remplit les conditions.
- Si le candidat remplit les conditions, il recevra au début du décembre le programme détaillé de la journée de sélection.
- Si le candidat ne remplit pas les conditions, il recevra un mail avec des consignes à remplir.

Pour les sélections, des frais de participation **annuels** sont demandés à hauteur de:

- Cadre national M18/M21/M23: CHF 20.-
- Cadre de la relève M18/M21/M23: CHF 40.-
- Nouveau candidat ou local: CHF 60.-

Les frais de participation couvrent tous les coûts des deux journées de sélection.

Les judokas (M18/ M21/ M23) qui ont participé avec succès à la journée de sélection et qui ont réussi à intégrer un cadre peuvent participer gratuitement à un week-end d'entraînement.

**ATTENTION:**

- Pour des inscriptions après le délai, il y aura des frais de CHF 80.- (frais de participation inclus) à payé.
- Pour une absence non-excusee ou une excuse non-valable, il y aura des frais de CHF 100.- (frais de participation inclus à payé).
- Pour une participation aux tests de rattrapage, il y aura des frais de CHF 20.- (en supplément des frais de participations normaux) à payé.

### III. Critères de jugement

Chaque critère est noté de 0 à 12 points ; 12 étant la meilleure note.

S'il est possible d'obtenir dans certains exercices plus de 12 points, ces derniers seront multipliés par le coefficient correspondant de sorte à obtenir 12 points au maximum.

#### A. Performances en compétition

##### M15

La performance combative des candidats est constamment déterminée, durant toute l'année, à l'occasion des tournois nationaux de l'agenda annuel des M15 (dès 2014).

	1 <sup>ère</sup> place	2 <sup>ème</sup> place	3 <sup>ème</sup> place	5 <sup>ème</sup> place	7 <sup>ème</sup> place
<b>Tournois Ranking CH</b>	12	8	4	2	1
<b>Tournois régionaux</b>	10	6	3	1	-
<b>Championnats cantonaux</b>	8	4	2	-	-

La première place dans une catégorie de poids dans la liste Ranking donne 12 points, la deuxième place 11 points et ainsi de suite.

##### M18 / M21 / M23

La performance en compétition est déterminée par la somme des tournois nationaux Ranking et des tournois internationaux qui sont effectués par le cadre (voir l'agenda annuel de la FSJ).

	1 <sup>ère</sup> place	2 <sup>ème</sup> place	3 <sup>ème</sup> place	5 <sup>ème</sup> place	7 <sup>ème</sup> place
<b>Tournois Ranking CH</b>	12	8	4	2	1
<b>CSI</b>	36	24	12	6	3
<b>Tournoi Int. A</b>	60	48	20	10	5

La première place dans une catégorie de poids dans la liste Ranking donne 12 points, la deuxième place 11 points et ainsi de suite.

#### B. Tests de performance

Le nombre de points total est multiplié par le facteur correspondant, de sorte à obtenir 12 points au maximum.

##### 1. Tests discipline sportive spécifique

##### M15

<b>Tachi-waza</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	<b>Points</b>
<b>Tandoku-Renshu: technique Barai et Seoi-nage</b>	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique	<b>4</b> (2x2)
<b>Uchi-komi statique: technique Gari et technique d'entrée</b>	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique	<b>4</b> (2x2)
<b>Uke</b>	1 point = Position du corps 1 point = Anticipation du déplacement	<b>2</b>

<b>Une technique Barai droite et gauche.</b> <b>Une technique Gari droite et gauche.</b> (Les techniques sont à présenter les unes après les autres en mouvement)	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique	<b>8</b> (4x2)
<b>Uke</b>	1 point = Position du corps 1 point = Anticipation du déplacement	<b>2</b> (2x1)
<b>Tokui-waza dans toutes les directions</b>	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique	<b>8</b> (4x2)
<b>Uke</b>	1 point = Position du corps 1 point = Anticipation du déplacement	<b>2</b>
<b>Renraku-waza: Tokui-waza sur un enchaînement</b>	1 point = Effectué dans un esprit compétition 1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique 1 point = Timing	<b>4</b>
<b>Uke</b>	1 point = Position du corps 1 point = Anticipation du déplacement	<b>2</b>
<b>1<sup>er</sup> Yaku-soku-geiko: 2x entrer, 3<sup>ème</sup> fois Nage-komi</b>	1 point = Polyvalence 1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique 1 point = Timing	<b>4</b>
<b>Uke</b>	1 point = Position du corps 1 point = Anticipation du déplacement	<b>2</b>
<b>Randori</b>	<u>Position et mouvement</u> (2 points) 0.5 points = position du corps droite 0.5 points = position (droite/gauche) 0.5 points = hanches stables 0.5 points = déplacement  <u>Kumi-kata</u> (2 points) <i>Attaque:</i> 1 point = utilisation de la manche et du revers (droite/gauche)  <i>Défense:</i> 0.5 points = utilisation de la manche et du revers 0.5 points = libération d'une saisie comme action nécessaire (enlever la garde)  <u>Comportement combatif</u> (4 points) <i>Attaque:</i> 0.5 points = préparation 0.5 points = combinaison 0.5 points = plus d'une direction 0.5 points = rythme d'attaque (offensif et orienté vers l'attaque)  <i>Défense :</i> 0.5 points = position du corps droite 0.5 points = position 0.5 points = hanches stables 0.5 points = contrôle de l'adversaire	<b>8</b>

<b>Uke</b>	<b>10</b>
<b>Tori</b>	<b>40</b>
<b>Total</b>	<b>50</b>

<b>Ne-waza</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	
Diverses techniques au sol à choix depuis trois situations différentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position banc (Uke)</li> <li>• Position sur le ventre (Uke)</li> <li>• Position sur le dos (Tori)</li> </ul>	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique 1 point = Efficacité de la solution technique	<b>9</b> (3x3)
Un dégagement de Kesa-gatame (avec peu de résistance d'Uke)	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique 1 point = Efficacité	<b>3</b>
Un dégagement d'un ciseau des jambes	1 point = Efficacité	<b>1</b>
Un enchaînement d'actions avec quatre différentes techniques (peu de résistance d'Uke respectivement constamment en mouvement)	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique 1 point = Suite logique 1 point = bonne démonstration	<b>4</b>
Liaison debout-sol depuis sa propre attaque	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique avec une transition fluide 1 point = Effectué dans un esprit compétition 1 point = Efficacité	<b>4</b>
Liaison debout-sol depuis l'attaque du partenaire	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique et fluide 1 point = Effectué dans un esprit compétition 1 point = Efficacité	<b>4</b>
<b>Total</b>		<b>25</b>

## M18

<b>Tachi-waza</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	
<u>Uchi-komi statique</u> : Tokui-waza en position ouverte et fermée	0.5 point = Réalisation contrôlée et précise 0.5 point = Réalisation dynamique	<b>2</b> (2x1)
<b>Uke</b>	0.5 point = Position du corps 0.5 point = Anticipation du déplacement	<b>1</b>
<u>Nage-komi dans toutes les directions</u> : Tokui-waza en position ouverte et fermée	0.5 point = Réalisation contrôlée et précise 0.5 point = Réalisation dynamique	<b>8</b> (8x1)
<b>Uke</b>	0.5 point = Position du corps 0.5 point = Anticipation du déplacement	<b>1</b>
<u>Renraku-waza / Feinte</u> : Tokui-waza avec une technique de préparation et une technique ultérieure	0.5 Point = Réalisation contrôlée et précise 0.5 Point = Réalisation dynamique 0.5 Point = Effectué dans un esprit compétition et efficacité 0.5 Point = Timing	<b>4</b> (2x2)
<b>Uke</b>	0.5 point = Position du corps	<b>1</b>

	0.5 point = Anticipation du déplacement	
Une technique de contre en position ouverte et une en position fermée	1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique → Ippon	<b>4</b> (2x2)
<b>Uke</b>	0.5 point = Position du corps 0.5 point = Anticipation du déplacement	<b>1</b>
1 <sup>er</sup> Yaku-soku-geiko: 2x entrer, 3 <sup>ème</sup> fois Nage-komi	1 point = Effectué dans un esprit compétition et efficacité 1 point = Réalisation contrôlée et précise 1 point = Réalisation dynamique 1 point = Timing	<b>4</b>
<b>Uke</b>	1 point = Position du corps 1 point = Anticipation du déplacement	<b>2</b>
Randori	<p><u>Position et déplacement</u> (2 points)</p> <p>0.5 Point = Position du corps droite 0.5 Point = Position (droite/gauche) 0.5 Point = Hanches stables 0.5 Point = Déplacement</p> <p><u>Kumi-kata</u> (2 points)</p> <p><i>Attaque:</i> 1 Point = Utilisation de la manche et du revers (d/g)</p> <p><i>Défense:</i> 0.5 Point = Utilisation de la manche et du revers 0.5 Point = libération d'une saisie comme action nécessaire (enlever la garde)</p> <p><u>Comportement combatif</u> (4 points)</p> <p><i>Attaque:</i> 0.5 Point = Préparation 0.5 Point = Combinaison 0.5 Point = Plus d'une direction 0.5 Point = Rythme d'attaque (offensif et orienté vers l'attaque)</p> <p><i>Défense:</i> 0.5 Point = Position du corps droite 0.5 Point = Position 0.5 Point = Hanches stables 0.5 Point = Contrôle de l'adversaire</p> <p><u>Détermination combative</u> (2 points)</p> <p>0.5 Point = Attaques continues et offensives 0.5 Point = S'impose et poursuit son effort, effectue les techniques jusqu'au bout 0.5 Point = Cherche le point 0.5 Point = Conséquent</p>	<b>10</b>
<b>Uke</b>		<b>6</b>
<b>Tori</b>		<b>32</b>
<b>Total</b>		<b>38</b>

Ne-waza		
Contenu	Critères de jugement	
Kansetsu-waza depuis trois situations différentes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position Banc (Uke)</li> <li>• Position sur le ventre (Uke)</li> <li>• Position sur le dos (Tori)</li> </ul>	1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité 1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique	<b>4</b>
Concept de défense Kansetsu-waza	1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité	<b>2</b>
Shime-waza depuis trois situations différentes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position Banc (Uke)</li> <li>• Position sur le ventre (Uke)</li> <li>• Position sur le dos (Tori)</li> </ul>	1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité 1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique	<b>4</b>
Concept de défense Shime-waza	1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité	<b>2</b>
2 Techniques différentes de Sankaku	0.5 Point = Effectué dans un esprit compétition 0.5 Point = Efficacité 0.5 Point = Réalisation contrôlée et précise 0.5 Point = Réalisation dynamique	<b>4</b> (2x2)
Liaison Debout-Sol: offensif → amener l'adversaire au sol volontairement	1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique avec liaison fluide 1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité	<b>4</b>
<b>Total</b>		<b>20</b>

## M21 / M23

Tachi-waza		
Contenu	Critères de jugement	
Présentation du concept personnel de kumi-kata: Concept standard et alternatif	<u>Elaboration de la garde</u> (2 points) 1 Point = Concept contre droitier 1 Point = Concept contre gaucher	<b>4</b> (2x2)
Yaku-soku-geiko contre droitier et gaucher: 1 <sup>er</sup> sans défense de Uke  30 <sup>es</sup> avec défense de Uke (uniquement bloquer et esquiver resp. sans verrouiller et refuser le Kumi-kata)	<u>Nage-komi</u> (4 points) 1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique 1 Point = Effectué dans un esprit compétition et efficacité 1 Point = Timing <u>Capacité à s'imposer</u> (2 points) 1 Point = Termine les techniques 1 Point = Cherche le point	<b>6</b>
Randori	<u>Position et déplacement</u> (2 points) 0.5 Point = Position du corps droite	<b>10</b>

	<p>0.5 Point = Position (d/g)  0.5 Point = Hanches stables  0.5 Point = Déplacement</p> <p><u>Kumi-kata</u> (2 points)  <i>Attaque:</i>  1 Point = Utilisation de la manche et du revers (d/g)</p> <p><i>Défense:</i>  0.5 Point = Utilisation de la manche et du revers  0.5 Point = libération d'une saisie comme action nécessaire (enlever la garde)</p> <p><u>Comportement combatif</u> (4 Points)  <i>Attaque :</i>  0.5 Point = Préparation  0.5 Point = Combinaison  0.5 Point = Plus d'une direction  0.5 Point = Rythme d'attaque (offensif et orienté vers l'attaque)</p> <p><i>Défense:</i>  0.5 Point = Position du corps droite  0.5 Point = Position  0.5 Point = Hanches stables  0.5 Point = Contrôle de l'adversaire</p> <p><u>Détermination combative</u> (2 Points)  0.5 Point = Attaques continues et offensives  0.5 Point = S'impose et poursuit son effort, effectue les techniques jusqu'au bout  0.5 Point = Cherche le point  0.5 Point = Conséquent</p>	
<b>Total</b>		<b>20</b>

<b>Ne-waza</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	
Osaekomi-waza sur une liaison debout-sol	1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique avec liaison fluide 1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité	<b>4</b>
Kansetsu-waza sur une liaison debout-sol	1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique avec liaison fluide 1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité	<b>4</b>
Shime-waza sur une liaison debout-sol	1 Point = Réalisation contrôlée et précise 1 Point = Réalisation dynamique avec liaison fluide 1 Point = Effectué dans un esprit compétition 1 Point = Efficacité	<b>4</b>
Randori: 1 <sup>er</sup> Attaque (6 Point)	<u>Solutions techniques</u> (Tori) 2 Point = Contrôle resp. Travail par étapes	<b>8</b>

1 <sup>e</sup> Défense (2 Point) 3x2 <sup>e</sup> Randori	2 Point = Points clés des techniques 2 Point = Anticipation 2 Point = Défense	
<b>Total</b>		<b>20</b>

## 2. Tests généraux de motricité sportive

### M15

<b>Coordination</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	
Roulé avant et arrière (par-dessus la tête)	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Roulé avant et arrière (par-dessus la tête), se relever avec les jambes écartées	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Roue à droite et à gauche (à la suite)	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Rondade à droite ou à gauche	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Appui renversé et roulé avant	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Balance à droite et à gauche 10 secondes	1 point = position sûre, équilibre 1 point = tenue du corps	<b>2</b>
<b>Total</b>		<b>12</b>

<b>Force</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	
Force du tronc – chaîne musculaire ventrale	0 = < 60 secondes 1 = 60 - 89 secondes 2 = 90 - 139 secondes 3 = 140 – 199 secondes <b>4 = &gt; 200 secondes</b>	<b>4</b>
Force du tronc – chaîne musculaire latérale	0 = < 44 secondes 1 = 45 – 69 secondes 2 = 70 – 89 secondes 3 = 90 – 119 secondes <b>4 = &gt; 120 secondes</b>	<b>4</b>
Force du tronc – chaîne musculaire dorsale	0 = < 60 secondes 1 = 60 – 89 secondes	<b>4</b>

	2 = 90 – 119 secondes 3 = 120 – 179 secondes <b>4 = &gt; 180 secondes</b>	
<b>Total</b>		<b>12</b>

**M18**

<b>Coordination</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>	
Roue à droite et à gauche (à la suite)	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Appui renversé et roulé avant	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Rondade avec Streuli	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Renversement	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Faire le pont (sur la nuque)	0.5 Point = Tension 0.5 Point = Mobilité	<b>1</b>
Faire le pont sur les mains	0.5 Point = Tension 0.5 Point = Mobilité	<b>1</b>
Rotation de 360° sur les épaules: Faire un tour sur les épaules sans toucher le sol avec le dos ou le ventre	0.5 Point = Précision du mouvement 0.5 Point = Position / Tension 0.5 Point = Fluidité du mouvement 0.5 Point = Dynamisme	<b>2</b>
Squat en position d'arrachée avec une barre	0.5 Point = Bras tendus et verticaux 0.5 Point = Talons au sol 0.5 Point = Tenue et stabilité du bassin 0.5 Point = Stabilité des genoux	<b>2</b>
<b>Total</b>		<b>14</b>

<b>Force et endurance</b>																								
<b>Contenu</b>	<b>Critères de jugement</b>																							
Chaîne musculaire latérale	L'attribution des points est faite en fonction de la moyenne (Evaluation en fonction du nombre de répétition)	<b>2</b>																						
Appuis faciaux: Corps tendu, sans pause	L'attribution des points est faite en fonction de la moyenne (Evaluation en fonction du nombre de répétition)	<b>4</b>																						
H: Tractions F: Test pendu par les bras	L'attribution des points est faite en fonction de la moyenne (Evaluation en fonction du nombre de répétition)	<b>4</b>																						
Test de Cooper	<table border="0"> <tr> <td>M : 10 = &gt;3100</td> <td>F : 10 = &gt;2700</td> </tr> <tr> <td>9 = 2950-3100</td> <td>9 = 2550 - 2700</td> </tr> <tr> <td>8 = 2800-2950</td> <td>8 = 2400 - 2550</td> </tr> <tr> <td>7 = 2650-2800</td> <td>7 = 2250 - 2400</td> </tr> <tr> <td>6 = 2500 - 2650</td> <td>6 = 2100 - 2250</td> </tr> <tr> <td>5 = 2350 - 2500</td> <td>5 = 1950 - 2100</td> </tr> <tr> <td>4 = 2200 - 2350</td> <td>4 = 1800 - 1950</td> </tr> <tr> <td>3 = 2100 - 2200</td> <td>3 = 1700 - 1800</td> </tr> <tr> <td>2 = 2000 - 2100</td> <td>2 = 1600 - 1700</td> </tr> <tr> <td>1 = 1900 - 2000</td> <td>1 = 1500 - 1600</td> </tr> <tr> <td>0 = &lt; 1900</td> <td>0 = &lt; 1500</td> </tr> </table>	M : 10 = >3100	F : 10 = >2700	9 = 2950-3100	9 = 2550 - 2700	8 = 2800-2950	8 = 2400 - 2550	7 = 2650-2800	7 = 2250 - 2400	6 = 2500 - 2650	6 = 2100 - 2250	5 = 2350 - 2500	5 = 1950 - 2100	4 = 2200 - 2350	4 = 1800 - 1950	3 = 2100 - 2200	3 = 1700 - 1800	2 = 2000 - 2100	2 = 1600 - 1700	1 = 1900 - 2000	1 = 1500 - 1600	0 = < 1900	0 = < 1500	<b>10</b>
M : 10 = >3100	F : 10 = >2700																							
9 = 2950-3100	9 = 2550 - 2700																							
8 = 2800-2950	8 = 2400 - 2550																							
7 = 2650-2800	7 = 2250 - 2400																							
6 = 2500 - 2650	6 = 2100 - 2250																							
5 = 2350 - 2500	5 = 1950 - 2100																							
4 = 2200 - 2350	4 = 1800 - 1950																							
3 = 2100 - 2200	3 = 1700 - 1800																							
2 = 2000 - 2100	2 = 1600 - 1700																							
1 = 1900 - 2000	1 = 1500 - 1600																							
0 = < 1900	0 = < 1500																							
<b>Total</b>		<b>20</b>																						

Coordination		
Contenu	Critères de jugement	
Acrobaties de défense Uke: Attaque sur Seoi-nage Tori: atterrit sur les jambes	1 Point = Précision du mouvement 1 Point = Position / Tension 1 Point = Fluidité du mouvement 1 Point = Dynamisme	4
Acrobaties de défense Uke: Attaque basse sur Seoi-nage Tori: atterrit sur les jambes	1 Point = Précision du mouvement 1 Point = Position / Tension 1 Point = Fluidité du mouvement 1 Point = Dynamisme	4
Acrobaties de défense Uke: Tomoe-nage Tori: Roue	1 Point = Précision du mouvement 1 Point = Position / Tension 1 Point = Fluidité du mouvement 1 Point = Dynamisme	4
<b>Total</b>		<b>12</b>

Force et endurance		
Contenu	Critères de jugement	
Montée de corde en commençant à genou Nombre de montées en 5'	1.0 Point = Une longueur de corde (4m) sans les jambes 0.5 Point = Une longueur de corde avec les jambes	<b>somme</b>
Yoyo test	L'attribution des points est faite en fonction de la moyenne (Evaluation en fonction du palier atteint)	8
5 sauts	L'attribution des points est faite en fonction de la moyenne (Evaluation en mètre)	4
<b>Total</b>		<b>12+</b>

## C. Développement et potentiel de performance

### 1. La performance générale

#### Ranking en tant que base

Pour mesurer le développement de l'athlète, on compare sa position dans le Ranking et ses résultats aux tests de performance sportive spécifique lors de la sélection actuelle avec sa position et ses résultats lors de la précédente sélection.

#### Attribution des points

Sont attribués les points suivants:

- 3 points pour une amélioration de l'état dans le Ranking
- 3 points pour une amélioration dans les tests de performance sportive spécifique
- 3 points pour une amélioration dans les tests généraux de motricité sportive
- 3 points pour la conservation du premier rang dans le Ranking
- Jusqu'à 3 points pour une amélioration des performances internationales (exclus : M15)
- -3 points pour une dégradation de son Ranking
- -3 points pour une dégradation lors des tests spécifiques
- -3 points pour une dégradation des tests généraux de motricité sportive

## **2. Potentiel de performance**

Le potentiel de performance de chaque candidat est évalué par les entraîneurs responsables du centre de performance, Talent Base ou cadre cantonal avec un questionnaire standardisé.

### ***D. Caractéristiques psychologiques – Motivation pour la performance***

#### **M15**

Pour évaluer la motivation pour la performance, la FSJ utilise les questionnaires établis par Swiss Olympic sur la motivation exprimée par le comportement et sur l'orientation vers les objectifs.

Les candidats ont l'obligation de faire remplir au préalable les deux questionnaires en ligne par les entraîneurs responsables du centre de performance, Talent Base ou cadre cantonal.

Le nombre de points obtenus dans le questionnaire sur la motivation exprimée par le comportement (maximum 20) sera multiplié par le facteur 12/20.

5 points seront ajoutés au nombre de points obtenus dans le questionnaire sur l'orientation vers les objectifs (-5 jusqu'à + 35). Le résultat total sera ensuite multiplié par le facteur 12/40.

#### **M18**

Pour évaluer la motivation pour la performance, la FSJ utilise les questionnaires établis par Swiss Olympic sur la motivation exprimée par le comportement et sur l'orientation vers les objectifs.

Les candidats ont l'obligation de remplir au préalable les deux questionnaires ainsi que de les faire remplir en ligne par les entraîneurs responsables du centre de performance, Talent Base ou cadre cantonal.

Le nombre de points obtenus dans le questionnaire sur la motivation exprimée par le comportement (maximum 20) sera multiplié par le facteur 12/20.

5 points seront ajoutés au nombre de points obtenus dans le questionnaire sur l'orientation vers les objectifs (-5 jusqu'à + 35). Le résultat total sera ensuite multiplié par le facteur 12/40.

Le score final est obtenu en calculant la moyenne des points du candidat et de ceux de l'entraîneur.

#### **M21/M23**

Pour évaluer la motivation pour la performance dans les catégories d'âge M21 et M23 les candidats sont interviewés par les entraîneurs nationaux.

### ***E. Etat de développement biologique***

#### **1. En retard/ En avance**

Les enfants de même âge (chronologique) peuvent présenter un développement biologique différent (= âge biologique), surtout lors de la puberté. De nombreuses caractéristiques de la capacité de performance physique (et psychique) telles que la taille, le poids, la force, la vitesse et l'endurance dépendent de l'âge biologique.

Le développement biologique du candidat est déterminé par la mesure de la masse corporelle. Cette méthode a été élaborée par le scientifique Mirwald et est relativement facile à appliquer.

Le développement biologique est évalué dans les catégories d'âge M15 et M18.

12 points pour un développement tardif, 6 points pour un développement normal et 0 point pour un développement précoce.

## **2. Âge relatif**

Les candidats les plus âgés d'une année de naissance (nés au début d'une année) jouissent également dans le judo d'un avantage important par rapport aux candidats les plus jeunes de la même année (nés vers la fin d'une année). Ceci est dû au fait que la répartition dans les catégories d'âge est effectuée en fonction de l'année de naissance. En outre, dans le Ranking suisse, trois années de naissance sont prises ensemble.

Il est établi que le mois de naissance peut avoir une influence. Les judokas qui sont nés au début de l'année ont un avantage sur les judokas qui sont nés à la fin de l'année.

Cela signifie que le mois de naissance compte pour la détermination de l'âge relatif : être né en décembre apporte 6 points, être né en janvier apporte 0,5 points.

En outre, les candidats les plus jeunes d'une catégorie d'âge (année de naissance la plus récente) reçoivent 6 points et les candidats de la deuxième année 3 points.

## **F. Biographie de l'athlète**

Pour évaluer la biographie de l'athlète, ce dernier doit remplir un formulaire en ligne.

### **1. Âge d'entraînement**

L'âge d'entraînement relativise la performance en espoir.

Du fait que le pic de performance en judo est très variable, il semble encore possible de rattraper un retard à l'âge de 10 ans. Toutefois, cela suppose que le candidat ait déjà pratiqué d'autres sports<sup>2</sup>.

En partant de l'âge de 10 ans comme point de départ de la pratique du judo, 1 point sera déduit des 8 points de base pour chaque année de pratique du judo antérieure à cet âge (Ex : avoir commencé le judo à 6 ans provoque une déduction de 4 points). Les candidats ayant pratiqué d'autres sports reçoivent 1 point par année de pratique de ces autres activités.

### **2. Volume d'entraînement**

Le volume d'entraînement relativise la performance en espoir. Cependant un grand volume d'entraînement est aussi un signe que les candidats sont passionnés par ce sport, ce qui favorise le développement de la performance. Malgré ce dernier aspect positif, un volume d'entraînement élevé avant la puberté (en espoir) est évalué de manière négative ; après la puberté (en juniors) de manière positive.

En M15 un volume d'entraînement de 5 unités par semaine est attendu. Pour chaque unité *supplémentaire*, deux des 12 points seront déduits.

En M18 un volume d'entraînement de 7 unités par semaine est attendu. Pour chaque unité *supplémentaire*, deux des 12 points seront déduits.

---

<sup>2</sup> «pratiquer d'autres sports » est défini par un volume d'entraînement minimum de 2 fois par semaine dans un club.

En M20 un volume d'entraînement de 10 unités par semaine est attendu. Pour chaque unité *en moins*, deux des 12 points seront déduits.

### **3. Environnement sportif**

L'environnement sportif dans lequel le candidat évolue revêt une importance particulière. Si la connexion à un centre de performance existe, le développement de la performance est favorisé.

La répartition des points est la suivante:

- Groupe principal d'un centre de performance: 12 points
- Groupe élargi d'un centre de performance: 8 points
- Groupe de Talent Base: 6 points
- Cadre cantonal: 6 points + 2 points pour Cadre 1
- 2 participations hebdomadaires dans un centre de performance ou Talent Base pour remplir les directives: 4 points

### **4. Environnement parents, école et formation**

L'environnement dans lequel le candidat évolue revêt une importance particulière. Des performances maximales sont possibles uniquement si l'environnement est favorable.

### **5. Prédilection physique**

Le judo est un sport dans lequel la constitution n'est pas particulièrement importante en raison des catégories de poids et de la variété des techniques. Ce critère n'est donc pas considéré.

### **6. Prédilection à la charge**

L'état de santé et la prédilection aux blessures sont des indications objectives pour évaluer la possibilité pour un candidat d'effectuer une carrière à haut niveau.

Sur la base de 12 points, jusqu'à 3 points peuvent être soustraits pour chaque blessure et chaque restriction sur l'état de santé (Ex: 3 points de déduction: ruptures des ligaments croisés, blessures au dos, luxation de l'épaule, ménisques ; 2 points de déduction: blessures aux ligaments latéraux du genou, luxation du coude, commotion ; 1 point de déduction : blessures à la cheville, blessures aux doigts, blessures au poignet).