

## I) Déplacements BJJ

	Excellent – 100%	Bien – 85%	Moyen – 65%	Faible – 50%
Mise en garde	Idem <i>Bien</i> + Épaules détendues Ouverture du bassin Effacement du tronc	Jambes bien fléchies Bon écart entre les pieds Tronc droit et axé Avant-bras horizontal au niveau de la hanche Les 2 mains sont placées	Jambes peu fléchies Écart des pieds non ajusté Tronc presque droit Coude trop sorti en dehors Main armée placée Épaule très tendue	Jambes tendues Écart des pieds inadéquat Tronc désaxé Main armée trop centrée Corps qui est très tendu
Rassemblement Salut	Idem <i>Bien</i> + Regard franc et déterminé	En 3 temps : - Talons groupés, bras placés - Main armée aux lèvres - Extension du bras armée	Pieds non placés Main arrière non placée sur la hanche	Regarde ailleurs Mouvements très imprécis
Marche Retraite	Toujours en équilibre Jambes fléchies Écart toujours conservé Tronc et bras immobilisés Coordination fine des pieds	Équilibre Jambes qui fléchissent Écart conservé Alignement des pieds Séquence en 2 temps	Équilibre presque acquis Jambes peu fléchies Écart variable Alignement des pieds en voie d'acquisition	Déséquilibre Jambes tendues Faible écart des pieds Mouvement saccadé Tronc qui vacille
Fente	Idem <i>Bien</i> + Toujours en équilibre Propulsion arrière Vitesse et Force propulsion Extension bras-épaule	Équilibre à la réception Extension jambe avant Réception sur talon avant, avec angle 90° genou, jambe arrière tendue, pieds placés Bras avant tendu, main à hauteur du visage	Équilibre presque acquis Extension incomplète (bras avant, jambe arrière, écart) Chute du bras avant Encore par à-coup	Déséquilibre Fente inefficace Par à-coup Très peu d'extension
Retour en garde arrière	Idem <i>Bien</i> + Travail du bras arrière Mouvement fluide et détendu	Équilibre conservé (tronc) Flexion jambe arrière Les 2 mains sont replacées Reprise écart entre pieds Retour jambes fléchies	Équilibre presque acquis Garde presque replacée Encore par à-coup (poussée avant uniquement)	Déséquilibre Garde non replacée Inconstance Par à-coup
Combinaison	Toujours en équilibre Tronc et bras immobiles Exécution fluide et détendue	Jambes demeurent fléchies Garde maintenue Équilibré et fluide	Jambes peu fléchies Écart variable Parfois par à-coup	Mouvements saccadés Tronc qui vacille Corps qui est très tendu Par à-coup

## II) Éléments techniques BJJ

	Excellent – 100%	Bien – 85%	Moyen – 65%	Faible – 50%
Garde Prise de l'arme	Idem <i>Bien</i> + Épaule-bras décontractés Prise souple mais ferme	Doigts placés (pouce-index) Main en légère supination Main légèrement en dehors de l'axe de l'épaule Pointe dirigée vers l'avant	Doigts placés Main un peu en dedans Tension exagérée du bras	Doigts mal placés Main en pronation Main trop en dedans Main trop collée au corps Pointe hors cible
Engagements de quarte de sixte	Idem <i>Bien</i> + Finesse du mouvement Bras part avant les jambes	Bras s'allonge ½ vers l'avant Engagement du fer dans la position désirée Pointe dirigée vers l'avant	Inconstance du départ pied- main Engagement trop brusque Pointe quitte parfois la cible	Engage le corps avant le bras armé Engagement très brusque Pointe quitte la cible
Parade de quarte	Idem <i>Bien</i> + Parade au dernier moment Synchronisée avec retraite	Déplacement latéral de la main vers le <u>dedans</u> Main en avant + supination Pointe dirigée vers l'avant	Parade encore trop large et/ou trop tôt Pointe quitte parfois la cible	Parade inefficace Main en pronation (tierce) Pointe quitte la cible (vers le bas et/ou l'extérieur)
Parade de sixte	Idem <i>Bien</i> + Parade au dernier moment Synchronisée avec retraite	Déplacement latéral de la main vers le <u>dehors</u> Main en avant + supination Pointe dirigée vers l'avant	Parade encore trop large et/ou trop tôt Pointe quitte un peu la cible	Parade inefficace Main en pronation (tierce) Pointe quitte la cible (vers le bas et/ou l'extérieur)
Riposte simple directe	Idem <i>Bien</i> + Succède rapidement à la parade (1 seul temps)	Pointe progresse vers avant Main dans l'axe de l'épaule Touche franche et ciblée	Engage parfois les jambes Pointe qui quitte la cible Touche inconstante Riposte tardive	Engage les jambes au lieu du bras Touche hors cible Absence de riposte
Riposte simple indirecte	Idem <i>Bien</i> + Finesse du dégagement	Changement de direction dans allongement bras, en 1 seul temps	Engage parfois les jambes Dégagement large ou lent Touche inconstante	Engage les jambes Dégagement très large Touche hors cible Absence de riposte
Attaque directe par coup-droit	Idem <i>Bien</i> + Extension complète buste Main <u>juste avant</u> pied Caractère explosif	Bras s'allonge avant le départ du pied d'attaque Pointe progresse vers avant Final : main dans axe épaule à même hauteur ou dSus	Inconstance départ bras Extension incomplète bras Pointe quitte cible au départ Main parfois en dSous de l'axe avec l'épaule	Pied progresse avant main Très peu d'extension Chute du bras au final Perte d'équilibre
Attaque indirecte par dégagement	Idem <i>Bien</i> + Finesse du dégagement	Changement de direction au dernier moment (aux ¾ allongement, en 1 temps)	Dégagement un peu tôt et/ou un peu large Touche inconstance	Dégagement très tôt ou très large ou très lent Attaque inefficace

### III) Travail de collaboration

	Excellent – 100%	Bien – 85%	Moyen – 65%	Faible – 50%
<b>Précision</b>	Touche toujours placée (en plus d'être nette) Finesse dans l'ensemble des mouvements La pointe est toujours en direction de la cible	Touche clairement le partenaire (touche nette) Finesse dans le travail du bras et de la main La pointe est dirigée vers la cible (le partenaire)	Manque occasionnellement la touche Mouvements du bras et de la main encore grossiers Pointe qui se retrouve parfois hors cible	Manque régulièrement la touche Mouvements grossiers du bras et de la main Pointe souvent hors cible (à la parade par exemple)
<b>Coordination</b>	Précision et fluidité tout au long de l'exécution de l'action Bras - jambes indépendants, mais travail en synergie Absence totale de mouvements superflus	Fluidité de l'enchaînement des mouvements bras-jambes → une action claire Bras engagé avant le reste du corps	Enchaînement parfois brusque dans l'exécution de l'action Encore quelques mouvements superflus, au niveau du bras, lors des déplacements Corps parfois engagé avant le bras	N'arrive pas à réaliser l'exercice ou le fait très brusquement Nombreux mouvements superflus, au niveau du bras particulièrement lors des déplacements Corps engagé avant le bras
<b>Distance</b>	Idem <i>Bien</i> + Contrôle fin de la distance, en privilégiant de petits déplacements Ajuste ses déplacements, selon la distance perçue	Conserve la distance au partenaire, sur sa marche comme sur sa retraite Porte sa touche avec une pleine extension du bras	Se retrouve parfois soit à trop courte distance soit hors distance Touche qui ne porte pas ou qui est portée le bras encore fléchi	Se retrouve souvent soit à trop courte distance soit hors distance Touche qui ne porte pas ou qui est portée le bras encore fléchi
<b>Rythme et Temps</b>	Idem <i>Bien</i> + Démontre une accélération lors de l'action finale Déclenche son action au dernier moment ou sur l'ouverture de son partenaire	Variation de rythme entre les déplacements de préparation et le déclenchement de l'action Déclenche son action au moment opportun Enchaîne les mouvements pour compléter l'action dans le temps requis (parade-riposte = 1 temps)	Pas de distinction entre les déplacements de préparation et le déclenchement de l'action Déclenche parfois l'action soit trop tôt, soit trop tard Prend parfois trop de temps pour enchaîner les mouvements de l'action	Rythme vraiment trop rapide ou trop lent Déclenche son action soit trop tôt, soit trop tard Exécution saccadée de l'action (prend trop de temps pour enchaîner)

## IV) Arbitrage

	Excellent – 100%	Bien – 85%	Moyen – 65%	Faible – 50%
Placement de l'arbitre	Garde une vue directe sur l'appareil de signalisation	Se déplace avec les tireurs A une vue d'ensemble	Oublie parfois de suivre les tireurs	Est distrait Ne se déplace pas du tout avec les tireurs
Commandements de base	Idem <i>Bien</i> + Prend le temps de vérifier si les tireurs sont prêts avant d'énoncer <i>Allez</i>	Utilise les commandements de mise en garde adéquatement Énonce <i>Halte</i> dès qu'une touche est signalée	Utilise les commandements de mise en garde adéquatement Retarde parfois le <i>Halte</i>	Mélange ses commandements Oublie d'arrêter le combat lorsqu'une touche est signalée
Sécurité dans la décision	Idem <i>Bien</i> + Intervient pour d'autres aspects de l'arbitrage (distance de mise de garde, bras non armé qui cache la cible, sécurité)	Est audible pour les tireurs Attribue les touches sans confusion Attribue le point, après analyse de l'action	Doit parfois répéter pour être audible Parfois confus dans l'attribution des touches Rend sa décision avec hésitation	N'est pas audible Confus dans l'attribution des touches Hésite à donner le point, ou à l'inverse, le donne sans réfléchir
Identification des actions simples	Idem <i>Bien</i> + Sait énoncer la phrase d'arme pour les actions simples	Reconnait : - qui attaque - qui contre-attaque - qui défend (parade-riposte)	Confond parfois attaque et contre-attaque A parfois de la difficulté à voir si l'attaque est parée ou non	Confond souvent attaque et contre-attaque Ne voit pas si l'attaque est parée ou non Se fie sur la signalisation des touches pour déterminer l'attaquant

## VI) Valeurs

	Excellent – 100%	Bien – 85%	Moyen – 65%	Faible – 50%
<b>Responsabilité dans l'apprentissage</b>	Désir d'apprendre - questionne l'entraîneur - met en pratique les apprentissages S'implique au club	Se montre disponible et réceptif à apprendre Se met rapidement en action Applique les consignes de sécurité	Doit être régulièrement ramené à l'ordre pour se mettre en action N'applique pas toujours les consignes de sécurité	Préfère s'amuser plutôt que pratiquer Doit être constamment supervisé
<b>Travail en équipe Partage</b>	Analyse et aide son partenaire	S'applique lors d'exercices Facilite le travail du partenaire	Exécute le travail avec un peu de difficulté N'est pas facilitant pour son partenaire	Doit être constamment supervisé Ne fait pas l'exercice demandé
<b>Maitrise de soi et Confiance</b>	Garde sa dignité en toute circonstance Conserve son calme en situation de stress	Laisse parfois transparaître ses émotions, affectant ses performances Sait rester concentré	Perd beaucoup d'énergie à gérer ses émotions Performances irrégulières	Perd facilement sa concentration et ses moyens
<b>Esprit sportif Fair-play</b>	Reconnait dignement la supériorité de l'adversaire Accepte la victoire avec modestie	Accepte l'issue du combat quelle qu'elle soit, sans remettre en doute la valeur de l'adversaire	Se vante de ses victoires Attribue ses défaites aux erreurs d'arbitrage ou autres prétextes	Se vante de sa supériorité Se moque de l'adversaire Est centré sur lui-même
<b>Respect</b>	Idem <i>Bien</i> + Salue l'arbitre et le public Donne une poignée de main franche	Salue son adversaire avant et après le combat Fait attention au matériel Est attentif aux consignes Soulève son masque devant l'entraîneur	Oublie encore de saluer Laisse trainer son matériel Peu attentif aux consignes	Dérange pendant les explications de l'entraîneur Ne salue ni l'adversaire, ni l'entraîneur