



RÉGION ACADÉMIQUE
GRAND EST

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET DU CANDIDAT

**ÉPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE
BACCALAUREATS
GÉNÉRAUX, TECHNOLOGIQUES ET PROFESSIONNELS**

JUDO

A partir de la session 2018

**RECTORAT (service DEC3)
2 rue Philippe de Gueldres 54035 NANCY
Tél : 03 83 86 20 55**

I) LES CONDITIONS PREALABLES POUR LES CANDIDATS :

Niveau minimum conseillé :

-Ceinture **NOIRE 1ER DAN** JUDO FFJDA

Niveau sportif reconnu : (Des 2 dernières années)

-Passeport Fédéral

-Attestation de résultats (UNSS, FFJDA).

Les prérequis conseillés :

Il est rappelé que l'épreuve d'option facultative d'EPS est conseillée aux élèves ayant une pratique régulière importante **DU JUDO** et un niveau de pratique supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire.

Pour éviter tout problème de sécurité, il est impératif que les candidats sachent chuter et faire chuter sans risque, selon des déplacements, des vitesses et des hauteurs de chutes variées dans des conditions de SHIAI et connaître les règles d'arbitrage.

Cela peut correspondre à un niveau ceinture MARRON, au minimum, avec au moins 3 ans de pratique.

Conditions de passage :

Le candidat fournit le matériel nécessaire pour sa prestation physique (judogi et trousse médicale pour les premiers soins) et doit se conformer aux réglementations suivantes :

-Une propreté corporelle est exigée, les cheveux longs devront être attachés, les candidats auront les ongles coupés courts et ne porteront aucun objet métallique, plastique ou autre matière qui pourrait blesser ou mettre en danger un autre candidat (le fait de recouvrir d'une matière autocollante un autre objet dur ou métallique, telle une bague, n'est pas considéré comme suffisant).

-Les maquillages, les bijoux (bagues, piercing, etc.), les chaussettes, sont interdits.

-Les féminines porteront sous la veste un maillot de corps long, blanc ou presque blanc, à manches courtes maintenu dans le pantalon du judogi.

II) L'ORGANISATION

Les candidats sont convoqués sur une journée. Ils sont pesés le jour même afin de procéder à la création de groupes morphologiques pour le passage de l'épreuve.

Les candidats seront pesés en Judogi, de manière à constituer des poules de quatre candidats de poids homogène.

- Les combats auront une durée de 4 minutes.
- Les candidats seront placés en situation de combat et d'arbitrage, mais le l'ippon n'arrêtera pas le combat.
- Un minimum de trois combats sera nécessaire pour l'évaluation des candidats.
- Le règlement des combats sera celui de la FFJDA.
- L'entretien de 10 à 15 minutes aura lieu à l'issue de la prestation physique.

Convocation à : les horaires seront précisés sur les convocations individuelles des candidats

III) LES MODALITES D'EVALUATION :

A) PRESTATION PHYSIQUE /16 POINTS :

- Une grille de référence est disponible dans le Bulletin officiel spécial n°5 du 19 juillet 2012.
- Document en ligne sur PLACE et sur le site académique EPS :
http://www4.ac-nancy-metz.fr/eps/site/dossiers/dossier.php?val=141_bac-g-et-t-pontuel-facultatif#facultatif

B) ENTRETIEN /4 POINTS : D'une durée totale de 10 à 15 minutes

A DESTINATION DES ELEVES : A partir de la prestation physique vécue le candidat devra décrire et analyser sa prestation à l'aide de ses connaissances réglementaires et techniques en s'appuyant sur les champs de questionnement suivant :

ENTRETIEN : Contrôle ponctuel facultatif EPS : JUDO

Critères de questionnement	CP4 conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif	CMS1 : S'engager lucidement dans la pratique <i>(gestion effort, connaître ses limites, maîtriser risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi..)</i>	CMS2 : Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles liés à l'activité <i>(juger, observer, apprécier, aider, parer, observer, apprécier.....)</i>	CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement. <i>(observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets)</i>
Champ de questionnement	Les aspects techniques de l'activité : Saisies, principes de projection, LDS, contrôles au sol... - Les principes d'attaque et de défense - Les situations favorables à l'attaque (opportunités offertes ou créées) - Les aspects culturels de l'activité : - Sa philosophie et son histoire - Le rituel, les grades, le salut... - La terminologie spécifique	- La préparation du combat : échauffement et préparation mentale - La gestion du combat (aspects énergétiques, tactiques...) et la récupération entre les combats. - La sécurité	Les critères de réussite et de performance - Les différentes causes d'échec et les remédiations à apporter - La contribution de l'activité à l'équilibre physique et moral - Le règlement et l'arbitrage	Les méthodes d'entraînement : - Les exercices d'entraînement (Randori, Uchi-Komi, Nage-Komi, Kakari-Geiko...) - La planification du travail en fonction des objectifs de compétition

Tous les documents sont consultables sur le site académique EPS.