

# ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

## Contrôle Ponctuel JUDO

### Conseils de préparation



#### ÉPREUVE PHYSIQUE

Le judo est une activité de combat où le risque de blessure est réel, il est donc attendu des candidats qu'ils soient en bonne condition physique et ne présentent aucune blessure.

Rappel : la durée des combats est de 4 minutes (le ippon n'arrête pas le combat) et le candidat devra effectuer 3 combats

**Il est fortement recommandé d'avoir eu une pratique réelle de l'activité durant l'année, d'avoir un bon niveau (au minimum, le grade de ceinture marron est conseillé)**

Il convient de posséder un répertoire technique étoffé aussi bien dans les techniques de NE WAZA et de KATAME WAZA ainsi que la maîtrise des SHIME WAZA et KANSETSU WAZA

Le candidat sera jugé sur la qualité et l'efficacité des attaques et défenses, sur la variété de ces dernières et sur l'utilisation opportune de telle ou telle attaque (ou défense) en fonction de l'adversaire et du moment du combat (Gestion du combat)

Il faut aussi avoir fourni une photocopie du PASSEPORT SPORTIF pour l'inscription et fournir ce dernier au moment de l'épreuve. CE DOCUMENT EST LE SEUL ATTESTANT DU NIVEAU DU CANDIDAT Le candidat devra être proche du poids annoncé lors de l'inscription

Le jury se réserve le droit pour des raisons évidentes de sécurité d'interrompre voire de ne pas faire pratiquer l'épreuve si le niveau technique, physique, ou l'écart de poids est tel que le candidat ne peut pas combattre dans cette catégorie

En ce qui concerne l'arbitrage le candidat devra être capable de diriger un combat en préservant l'intégrité physique des combattant (savoir anticiper et interrompre des actions dangereuses)\* d'annoncer de façon précise (terminologie adaptée) les avantages et sanctions distribués, il devra aussi tenir une table de marque et de chronométrage.

\*Le jury peut intervenir à tout moment pour modifier une décision, arrêter une action dangereuse

## ENTRETIEN

Le candidat devra être capable d'analyser la pratique qu'il vient de fournir ce qui implique une connaissance parfaite de la terminologie liée à l'activité (au moins connaître le nom des techniques en japonais)

Le jury peut étendre son questionnement sur les différentes techniques d'entraînements, de préparation physique, de musculation etc... se rapportant à l'activité judo

Le candidat devra aussi avoir des connaissances au niveau culturel et historique

et des références sur l'actualité du judo.

## Déroulement et cadre de l'épreuve

Elle se déroule en trois temps : Les combats de 4 minutes

L'arbitrage et la tenue de

la table de marque

L'entretien avec le jury

### 1) Description de l'épreuve

Le candidat effectue dans la mesure du possible 3 combats contre des adversaires de poids similaire repartis en poule de niveau

Il arbitre au moins un combat et participe à la tenue de la table de marque et au chronométrage d'au moins un combat

A l'issue des combats le candidat participe à un entretien avec un jury

Ces trois périodes nécessitent bien évidemment une préparation et une connaissance de l'activité

### 2) Lieu

L'épreuve se déroule au dojo de Mèze sur un tatami de surface réglementaire

Le candidat arrive avec son kimono, sa ceinture, son passeport sportif, sa convocation et pièce d'identité et si possible une ceinture rouge.