

***FICHE CONSEILS CANDIDATS  
EPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE  
JUDO***

Cette fiche annexe (voir la fiche épreuve) a pour objet d'expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de présenter quelques conseils de préparation.

L'épreuve de judo est composée d'une prestation physique sur 16 points et d'un entretien sur 4 points.

**Compétence attendue niveau 5** : *Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.*

## **1. Remarques du jury**

**Niveau requis** : l'épreuve facultative de judo au baccalauréat nécessite une expérience de compétition pour espérer obtenir une note supérieure à la moyenne.

Le jury conseille au candidat d'être prêt physiquement pour cette épreuve et de notamment disposer d'un bon niveau dans la filière anaérobie lactique pour soutenir l'effort intermittent (type : 25 sec d'effort et 25 sec de repos durant 4 min) d'un combat de judo, mais aussi d'un bon niveau dans la filière aérobie pour enchaîner les randoris et récupérer efficacement entre ceux-ci.

En ce qui concerne l'arbitrage des combats le judoka doit être capable de maîtriser à la fois la gestuelle et le vocabulaire pour diriger le combat, annoncer les valeurs marquées, mais aussi les pénalités ou la décision finale en cas d'égalité. Pour cela, il doit être entendu de tous et communiquer avec la table de marque grâce à un placement adéquat.

**Sécurité** : chaque candidat doit combattre en assurant sa propre sécurité et celle de son adversaire. En ce sens, un niveau minimum d'expertise à combattre est indispensable.

**Répartition des candidats** : elle est faite à partir du poids réel du combattant à l'issue de la pesée effectuée en judogi complet le jour de l'épreuve. Les catégories de poids fédérales ne sont pas la référence d'appui pour cette épreuve d'examen. Dans ce contexte, un régime alimentaire n'a pas de sens en soi.

**Accompagnateurs** : aucun observateur n'est autorisé à proximité des tatamis pendant la durée de l'épreuve.

## **2. Le déroulement de la prestation physique**

- Le candidat dispose d'une phase d'échauffement avant les randoris. Dans ce temps, le jury demande la réalisation de yaku-soku-geiko afin d'affiner les poules constituées par poids approchant.
- Chaque candidat réalise 3 randoris de 3 minutes pour les filles et de 4 minutes pour les garçons. Les candidats resteront disponibles auprès du jury qui pourra demander un randori supplémentaire.
- L'arbitrage des combats est effectué par des candidats. En cas d'égalité la décision revient au jury.

La fin de l'épreuve physique est annoncée par le jury.

### **3. Le déroulement de l'entretien**

Durée de l'épreuve orale : 15 minutes.

Quatre champs de connaissance sont abordés :

- Retour sur la prestation physique : description et analyse de sa pratique.
- Connaissance de l'activité judo : aspects tactiques, techniques et stratégiques.
- Connaissances scientifiques en lien avec la pratique du judo : filières énergétiques, préparation physique, groupes musculaires sollicités, principes d'échauffement...
- Connaissances réglementaires et culturelles de l'activité judo.

### **4 La notation**

Une note de 0 à 20 est proposée par le jury. Cette note finale correspond à l'addition des points acquis dans l'épreuve de prestation physique et dans l'épreuve d'entretien.

Pour la partie pratique, vous trouverez l'ensemble des critères d'évaluation sur le référentiel national de l'épreuve.

### **5 Matériel**

Le kimono réglementaire est obligatoire.

L'épreuve se déroulant sur la journée, les candidats prévoient un repas froid et une collation.

Nous vous souhaitons une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.