

## OPTION FACULTATIVE PONCTUELLE EPS

### EPREUVE : JUDO

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Etre élève de classe terminale en bac général ou technologique
- Une seule épreuve EPS est autorisée en option facultative.
- Ne pas être dispensé de l'épreuve.
- Ne pas être inscrit à l'épreuve de complément.

#### NOTATION

Sont pris en compte les points obtenus au-dessus de la moyenne

Ex : 14/20 apporte 4pts supplémentaires au bac

Pour le bac général uniquement si c'est l'épreuve d'option 1, les points au dessus de la moyenne sont multipliés par 2.

Ex : 14/20 apporte 8pts supplémentaires au bac

#### PASSAGE DE L'EPREUVE

Vous serez convoqué pour passer votre épreuve facultative sur une ½ journée (avril).

Vous devrez vous présenter au jour fixé et **à l'heure prévue** (en cas de retard le jury vous refusera l'accès à l'épreuve), muni de votre pièce d'identité et de votre convocation.

Le kimono est obligatoire.

L'épreuve se déroule en 2 parties :

- la 1<sup>ère</sup> partie est réservée à l'évaluation de *votre prestation physique* : 3 randoris de 4 minutes.
- la seconde se déroulera sous la forme *d'un entretien*.

#### PRESTATION PHYSIQUE

Après l'appel les candidats seront répartis par groupe morphologique et de niveau.

##### 1<sup>er</sup> temps

Echauffement

##### 2<sup>ème</sup> temps

Randoris avec arbitrage par les candidats, 8 à 12 minutes de repos entre chaque combat.

## ELEMENTS PRIS EN COMPTE POUR LA NOTATION DE LA PRESTATION PHYSIQUE SUR 20 PTS

- *Efficacité du combattant en attaque et en défense sur 8 points*
- *Rapport d'opposition, gestion des caractéristiques de l'adversaire sur 6 points*
- *Gain des combats sur 2 points*
- *Arbitrage sur 4 points*

*Les détails de cette évaluation sont décrits sur le référentiel ci-joint.*

La note proposée sur 20 est ensuite ramenée à une note sur 16.

## L'ENTRETIEN

Cette partie de l'épreuve a lieu à l'issue de la prestation et dure une dizaine de minutes. Cette partie de l'épreuve doit permettre d'apprécier vos capacités d'analyse de votre prestation soutenue à partir de connaissances que vous avez construites et acquises sur vous-même mais aussi sur le judo. Les domaines de questionnement concernent aussi bien la technique la tactique la préparation physique le règlement etc..

## ELEMENTS PRIS EN COMPTE POUR LA NOTATION DE L'ENTRETIEN SUR 4 PTS

Le jury apprécie à cette occasion la pertinence et la clarté de vos réponses, la capacité à utiliser vos différentes connaissances pour argumenter.

## PREPARATION A L'EPREUVE

Le niveau d'exigence pour cette épreuve est élevé et une préparation spécifique est indispensable

### *Prestation physique*

Une préparation régulière est nécessaire il est fortement conseillé de s'inscrire dans un club ou au minimum si cette épreuve est proposée dans le cadre de l'AS de vous y inscrire, la ceinture marron apparait comme un minimum pour s'inscrire à l'épreuve.

### *Entretien*

Il faut approfondir ses connaissances sur l'activité, des recherches en utilisant par exemple internet peuvent être tout à fait intéressantes.

Pour vous conseiller et vous guider n'hésitez pas à *faire appel à votre professeur d'EPS* qui s'il n'a pas vocation à vous préparer à l'épreuve peut vous apporter toutes les informations utiles.

Vous pouvez également consulter le site EPS académique :

<http://webtice.ac-guyane.fr/eps/> (rubrique Examen ... )