



# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL FACULTATIF DU  
BACCALAUREAT GENERAL, TECHNOLOGIQUE  
ET PROFESSIONNEL

EPREUVE : JUDO

Année 2015-2016

<p>DIRECTION GENERALE DE L'EDUCATION ET DES ENSEIGNEMENTS BP 20673-98713 PAPEETE TAHITI Tél : (689) 40 47.05.00 Mail : courrier@education.pf</p>	<p>BUREAU DES EXAMENS BP 20673-98713 PAPEETE TAHITI Tél : (689) 40 47.05.65 Mail : examens@education.pf</p>	<p>VICE RECTORAT Rue Edouard Ahnne TAHITI Tél : (689) 40 47.84.00 Mail : accueil@ac-polynesie.pf</p>
--	---	--

En référence au BO n° 7 du 16 février 2012, au BO spécial n° 5 du 19 Juillet 2012 et à l'arrêté du 7 juillet 2015 créant une unité facultative d'éducation physique et sportive dans le diplôme du baccalauréat professionnel.

Cette brochure présente, pour la Polynésie française, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2016 des examens du baccalauréat général, technologique et professionnel.

**L'épreuve ponctuelle terminale :**

« Elle s'adresse à tous les candidats ayant passé les épreuves de l'enseignement commun CCF comme en ponctuel. Les candidats inscrits à l'examen facultatif ponctuel choisissent 1 épreuve parmi :

- les trois épreuves proposées dans la liste nationale spécifique à l'enseignement facultatif ponctuel
- les deux épreuves éventuellement proposées dans la liste académique spécifique »

<p style="text-align: center;"><b><u>LISTE NATIONALE :</u></b> JUDO TENNIS NATATION DE DISTANCE <b><u>LISTE ACADEMIQUE :</u></b> DANSE EN SOLO PIROGUE V1</p>
---

**Ne peuvent pas s'inscrire à l'épreuve facultative :**

- Les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive;
- Les candidats à l'épreuve de complément d'éducation physique et sportive

**L'épreuve se compose de deux parties : une partie physique et un entretien.**

L'épreuve physique est notée sur 16 points, en référence au niveau 5 de compétences attendues fixé nationalement. Les exigences sont identiques à celles du contrôle en cours de formation.

Pour les épreuves retenues à l'échelon académique, la compétence et le référentiel de niveau 5 sont validés par la commission académique.

L'entretien noté sur 4 points doit permettre d'attester les connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et la réflexion du candidat sur sa pratique.

La note obtenue sur 20 points est transmise au président du jury pour attribution définitive et pour information à la commission académique. Un bilan de la session est établi à partir des rapports des responsables des centres d'examens.

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

## I - DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et signature sur liste des présences)
- Explications sur le déroulement de l'épreuve.
- Echauffement
- Epreuve physique :

3 randori d'une durée comprise entre deux et quatre minutes, le jury se réservant le droit d'arrêter le combat.

- Entretien oral

## II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

**1ère Phase** : Le candidat se présente à la pesée, atteste de son grade par la présentation d'un document officiel. Le minimum requis est la ceinture marron. Tenue réglementaire exigée.

**2ème Phase** : La surface de combat est au minimum de 8m x 8m. Les combattants sont répartis, après pesée, par groupes morphologiques.

**3ème Phase** : Début de l'épreuve: chaque combat est arbitré par un candidat selon le règlement fédéral en vigueur. Le temps de repos est géré par le jury en fonction des conditions de l'épreuve (8 à 12 minutes de repos).

## III - DESCRIPTION DE L'EPREUVE PHYSIQUE

- Chaque candidat réalise 3 randori de 4 minutes
- Chaque candidat devra arbitrer au moins un combat
- Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel défini.

La note de pratique physique est notée sur 20 points puis ramenée mathématiquement à 16.

- a) Préparation de l'attaque (saisie, posture, déplacement) et technique d'attaque et de défense
- b) Gestion des caractéristiques de l'adversaire
- c) Gain des combats
- d) Arbitrage

## IV - MODALITES D'EVALUATION

- Chaque candidat est observé et évalué par 2 membres minimum du jury.
- L'arbitrage est assuré par les candidats selon le règlement fédéral en vigueur, sous couvert d'un membre du jury.

## V - COMPETENCES ATTENDUES

- Le niveau 5 de compétence du référentiel judo (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012 - cf fiche jointe).
- Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.

## VI - L'ENTRETIEN ORAL

- Les candidats devront passer un entretien oral à l'issue de la prestation physique, d'une durée maximale de 15 minutes et évalué sur 4 points.
- Durant l'entretien le candidat analysera sa prestation physique en s'appuyant sur les aspects techniques, tactiques, réglementaires, culturels, ainsi que sur les principes relatifs à la préparation physique et mentale.

**JUDO - OPTION FACULTATIVE PONCTUELLE AU BACCALAUREAT**

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE										
<p><b>Niveau 5</b> : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans des situations de randori.</p>		<p>Chaque candidat réalise 3 randori de 4 minutes entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos.                      Les randori sont arbitrés, si possible, par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité.                      Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel défini.                      Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.                      La prestation physique est noté sur 20 points puis la note est ramenée à 16 points auxquels s'ajoutent les points de la prestation orale notée sur 4 points.</p>										
Points à affecter	Eléments à évaluer	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 5										
/ 8 points	Attaque / 5	Kumikata / 2	0		1			2				
			Saisies peu efficaces servant plus à maintenir à distance.		Saisies posées permettant parfois une position de dominant.			Saisies posées qui dominent largement Uke. Parviens à faire sauter le kumikata de son adversaire pour reprendre l'assaut.				
		Enchaînement / 2	0		1			2				
	Enchaînements simples (av-av ; ar-ar) et redoublements d'attaque qui sont sans lien avec les actions d'uke.		Enchaînements et redoublements d'attaque sont choisis en fonction d'uke.			Provoque et exploite les réactions d'uke afin de projeter dans plusieurs directions.						
	Liaison debout/sol / 1	0		0,5			1					
		Contrôle uke et travaille au sol.		Contrôle uke, le renverse et l'immobilise.			Contrôle uke, l'immobilise et s'adapte à ses réactions par des solutions permettant de garder le statut d'attaquant.					
	Défense / 3	Contre / 1	0		0,5			1				
			Bloque et esquive sans contre.		Bloque et esquive, puis contre ou parfois reprend l'initiative.			Contre et reprend presque toujours l'initiative suite à un blocage ou à une esquive.				
Liaison debout/sol Ne Waza / 2		0		1			2					
	S'organise rapidement, ferme et neutralise les retournements (bloque et verrouille).		Neutralise les actions de tori ou fuit pour reprendre rapidement le combat debout (provoque le mate).			S'organise en défense pour reprendre l'initiative. Passage d'une attitude défensive à offensive.						
/ 8 points	Rapport d'opposition / 6 points	Gestion des caractéristiques de l'adversaire	0	1	2	3	4	5	6			
	Subit totalement et cède rapidement		Subit puis cède	Subit, cède avec stratégie	Résiste et cède	Résiste et ne cède pas	Domine	S'impose				
	Gain du combat / 2	De 0 à 0,25 point			De 0,50 à 1 point			De 1 à 1 point				
		Gagne 0 ou 1 randori sur 3			Gagne 3 randori sur 3			Gagne les 3 randori				
/ 4 points	Arbitrage	0	0,5	1	0	0,5	1	0	0,5	1	1,5	2
		Prestance			Justesse des annonces			Connaissance gestuelle				
/ 4 points	Prestation orale	L'entretien porte sur la préparation à l'épreuve par le candidat. Les aspects techniques et culturels seront abordés ainsi que les principes d'échauffement et/ou d'entraînement spécifiques à l'activité. Une connaissance du vocabulaire adéquat est nécessaire.										