

JUDO - OPTION FACULTATIVE PONCTUELLE AU BACCALAUREAT

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE										
Niveau 5 : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans des situations de randori.		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.										
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.										