

## OPTION JUDO 2023 / 2024



### -OBJECTIFS :

Cet enseignement optionnel s'adresse à tous les élèves, compétiteurs, confirmés ou pratiquants de loisir, quel que soit leur niveau et leur filière. Il permet aux élèves de s'entraîner, de progresser dans l'activité judo et également de concevoir un projet santé. Acquisition de valeurs de citoyenneté propres au Judo: courage, entraide, respect...

Cette option est évaluée tous les trimestres, une note est attribuée aux élèves en fonction de leur implication et de leurs progrès.

L'engagement de l'élève demande sérieux et assiduité.

Elle apporte des points supplémentaires au Bac pour les élèves de terminale.

Des passages de grade conformément au programme de la FFJ sont organisés jusqu'à la ceinture marron.

Préparation au Kata pour l'obtention du premier Dan.

Des séances d'essai sont possibles avec prêt de kimono.

### -ORGANISATION :

- 3H de Judo par semaine (2h+ 1h ) et préparation physique généralisée  
Musculature / Crossfit / Course.

- Participation aux compétitions scolaires UNSS et Fédérales.

- Entraînement commun avec l'atelier Judo du lycée J.Mermoz et stage de Judo.

### -FILIERES PROPOSEES:

Seconde générale

Bac technologique STAV

Bac professionnel Labo. / Horticulture/ Vente et

Bio-industrie de transformation

Classe de troisième

- ENCADREMENT assuré par Mr GAGNIERE P. enseignant EPS ex champion de France Universitaire et Diplômé d'État de Judo.

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné : ..... autorise mon enfant .....  
à participer à l'option Judo pour l'année scolaire 2023/2024.

Signature parents

Signature Elève