



Lycée Jean Mermoz  
717 avenue Jean Mermoz  
34060 Montpellier  
Tél : 04 67 20 60 00 / Fax : 04 67 20 60 20  
<https://jean-mermoz-montpellier.mon-ent-occitanie.fr>



## Atelier Judo - Année scolaire 2025-2026

### Présentation :

L'atelier judo est une option sportive scolaire et gratuite en relation avec les objectifs éducatifs du projet d'établissement. Il s'agit de développer les compétences sportives et éducatives en judo par la pratique d'1,5 heures supplémentaires hebdomadaires.

Les objectifs sont à la fois éducatifs et sportifs :

- concilier pratique sportive et réussite scolaire.
- développer l'activité judo sous sa forme éducative et compétitive.
- enseigner le judo en fonction de l'âge des élèves, de leur niveau et favoriser les acquisitions techniques, l'amélioration des capacités motrices et une meilleure connaissance du judo.

Les élèves de l'atelier judo peuvent ainsi approfondir une activité physique et sportive qu'ils ont pu découvrir en EPS, à l'association sportive, à l'option EPS ou encore en club. Ils peuvent accéder à un niveau quantitatif et qualitatif plus élevé en pratiquant et en se confrontant à des élèves de leur niveau ; ce qui peut être un complément, voire un "plus" par rapport à l'association sportive ou le club.

Le suivi scolaire est organisé toute l'année avec les différents intervenants de la vie éducative (CPE, professeurs principaux, administration, professeur responsable de l'atelier judo).

### Historique, contexte :

Avec plusieurs titres ces dernières années, le lycée Mermoz s'affirme au plus haut niveau du championnat de France scolaire de judo. Cette réussite est le fruit de l'association sportive (AS) du lycée, du pôle espoir judo (structure fédérale regroupant les meilleurs judokas de la région) mais aussi de la politique sportive très forte de l'établissement. En effet, le judo est au cœur du projet sportif et éducatif du lycée. Parallèlement au pôle espoir judo, l'AS judo-jujitsu se développe depuis septembre 2010, l'atelier judo est créé en septembre 2014 ; et les élèves de l'option EPS pratiquent un cycle de judo depuis septembre 2012.

Proposer le judo à tous les élèves (2<sup>des</sup>, 1<sup>ères</sup>, terminales), de tous niveaux (débutants, confirmés, compétiteurs), filles et garçons, licenciés ou non-licenciés en club, de la ceinture blanche à la ceinture noire reste notre priorité.

Ainsi cet atelier s'inscrit légitimement dans cette volonté de développer la pratique sportive au lycée en proposant à des élèves motivés la pratique du judo au sein d'une structure adaptée à leur niveau et leur projet.

### Public concerné :

L'atelier judo est ouvert à tous les élèves du lycée (2<sup>ndes</sup>, 1<sup>ères</sup>, Terminales); débutants, confirmés, compétiteurs.

Les élèves de l'atelier ont un emploi du temps aménagé permettant de s'entraîner de 16h30 à 17h50.

L'inscription à l'Association Sportive judo-jujitsu du lycée est vivement conseillée et se fait dans le cadre de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).

La pratique dans un club fédéral n'est pas obligatoire.

L'accession à l'atelier judo ne donne pas de caractère prioritaire pour obtenir une place à l'internat ; mais une demande peut être faite.

Un élève de l'atelier judo peut suivre l'enseignement de l'option EPS. La fatigue physique engendrée par ce cumul d'enseignement est néanmoins à prendre en considération.

### Encadrement / Enseignement :

L'encadrement est assuré par **Mr Bruandet**, professeur d'EPS au lycée et professeur de judo-jujitsu diplômé d'état, en charge des missions suivantes :

- Enseignement de l'atelier judo.
- Enseignement de l'AS judo-jujitsu.
- Accompagnement des élèves (déplacements pour les compétitions UNSS et les sorties exceptionnelles).
- Suivi scolaire et coordination avec l'équipe pédagogique, l'équipe administrative, le pôle espoir, les clubs.

L'atelier judo a lieu le vendredi de 16h30 à 17h50 au dojo du lycée Mermoz.

L'entraînement dans le cadre de l'Association Sportive judo-jujitsu le mercredi après-midi est vivement conseillé pour compléter la formation. Il se déroule dans le dojo du lycée et permet aux élèves une progression plus importante.

Des kimonos, ceintures, gants et protections de jujitsu sont mis à disposition par le lycée et des séances d'essai sont possibles.

Dans le cadre du partenariat entre le lycée et les structures fédérales locales, des entraînements complémentaires au pôle espoir judo pourront être proposés aux volontaires.

Les activités suivantes seront pratiquées en cas de restrictions sanitaires : taïso, cross training, préparation physique générale.

## Projet de formation :

Les objectifs généraux retenus sont :

- développer sa motricité et son potentiel d'adaptation.
- enrichir sa culture sportive.
- contribuer à la formation du citoyen.

Ce projet s'inscrit dans la continuité des enjeux de formation des projets d'EPS, de l'AS, de l'option EPS ; conformément au bulletin officiel 2019.

Les compétences retenues sont les suivantes :

- compétence propre au judo : conduire ou maîtriser un affrontement individuel.
- compétence attendue en 2<sup>de</sup> et 1<sup>ère</sup> : combiner les techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer son adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.
- compétence attendue en 1<sup>ère</sup> et Terminale : pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.
- compétences méthodologiques et sociales : on utilise la confrontation physique comme élément de formation individuelle. A travers des situations d'affrontement on sollicite les ressources motrices, affectives (maîtrise des émotions et des impulsions, acceptation de différents rôles), intellectuelles (compréhension de soi et des problèmes posés par la situation) et morales des élèves (respect, travail, courage, effort, contrôle de soi, entraide).

## Evaluation :

Les transformations du comportement de l'élève sont évaluées en cours de formation ainsi qu'en fin de cycle à partir des textes officiels (BO 2019).

La prestation des élèves en atelier judo est notée et soumise à commentaire à l'issue de chaque trimestre ; comme dans l'enseignement de l'EPS obligatoire.

## Compétition UNSS, formation Jeune Officiel (JO):

La participation aux compétitions UNSS de judo est conseillée mais pas obligatoire. Elle peut se faire en tant que compétiteur et/ou Jeune Officiel (JO). Ce dernier permet de se responsabiliser et maîtriser les pôles arbitrage et organisation en vue d'une validation « JO-UNSS » départementale, académique ou nationale lors des différentes compétitions UNSS.

## Passages de grades scolaires dans le cadre du lycée :

Les passages de grades (jusqu'à la ceinture marron) et la préparation à la ceinture noire se font dans le cadre de l'atelier judo en fonction du programme national officiel de la fédération française de judo (*France judo*).

Les grades et diplômes sont décernés par **Mr Bruandet**, professeur d'EPS et de judo-jujitsu.

Les élèves désirant présenter la ceinture noire doivent obligatoirement, en complément, se licencier dans un club fédéral (*France judo*).

## Sérieux et assiduité :

L'adhésion à l'atelier judo du lycée Mermoz nécessite un investissement sérieux et régulier pendant les cours. Ceux-ci font partie de l'enseignement obligatoire des élèves et dans ce cadre toute dispense devra être justifiée par un certificat médical.

## Modalités d'entrée :

Demandez en vœu 1 : lycée Jean Mermoz Montpellier + Atelier Judo ; à la fin de la troisième.

**ATTENTION !!!** Pour demander option EPS et Atelier Judo, demandez option EPS en vœu 1 et Atelier judo en vœu 2 (les deux sont compatibles à cette seule condition).

Compléter, signer et rendre la fiche d'inscription ci-jointe (page 3) à Mr Bruandet.

## Site internet :

Toutes les informations concernant l'atelier judo et L'AS judo-jujitsu (résultats, calendrier, photos, passages de grades, compétitions, sorties, RDV, comptes rendus....) sont sur : <https://facebook.com/asmermozmontpellier> et [instagram](https://www.instagram.com/asmermozmontpellier).

**Mr Arbault,**  
Proviseur du lycée Jean Mermoz

**Mr Bruandet,**  
Professeur d'EPS

## Atelier Judo – Fiche d’inscription 2025-2026



### Autorisation parentale et renseignements :

Je soussigné(e) .....,  
autorise mon enfant .....  
**actuellement** élève en classe de .....établissement.....  
né(e) le....., à s’inscrire à l’Atelier Judo du lycée Jean Mermoz Montpellier.  
Classe, filière et spécialités sollicitées pour l’année scolaire 2025-2026 : .....  
Numéros de téléphone :  
Mère : Fixe : ..... Portable : .....  
Père : Fixe : ..... Portable : .....  
Numéro de téléphone de l’élève : .....  
Adresse des parents : .....  
.....

Elève : Interne / Externe/ Demi-pensionnaire (entourer la bonne réponse).

J’autorise la diffusion de photos de mon enfant, dans le cadre de sa pratique sportive, sur les sites internet du lycée et de l’association sportive.

Je m’engage à rendre le matériel prêté par le lycée (kimono et/ou ceinture) dès la fin de L’Atelier Judo.

Je m’engage à fournir une lettre d’arrêt signée si mon enfant ne souhaite plus participer à l’Atelier Judo.

Cette fiche d’inscription complétée et signée devra impérativement être rendue à **Mr Bruandet** directement, dans son casier ou au secrétariat pédagogique.

Fait à ....., le .....

Signature :