

CP 4 JUDO

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> - Principe de déséquilibre : position excentrée du centre de gravité de l'adversaire par rapport à la base de sustentation. Blocage, retrait d'un appui fort de l'adversaire. • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - Principe de contrôle au sol : pression sur son adversaire par appui sternal (shio) ou costal (gesa) et contrôle des points d'appuis de l'adversaire. - Principe de projection et de retournement : notion de couple de forces et de point d'appui et action dans le sens de moindre résistance adverse / notion de bras de levier. • Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - début-<i>Hadjime</i>, arrêt-<i>Matte</i>, fin <i>Sore-made</i> ; randori : combat d'entraînement, shiaï : combat de compétition. • Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles éthiques et d'évolution en sécurité : le respect de l'adversaire (salut, intégrité physique et morale), le respect des surfaces de combat ; les actions dangereuses (sur les cervicales, les articulations, le manque de contrôle des projections). - Les actions dangereuses (étranglement, clef de bras, projection sans accompagnement). • Les routines de préparation à l'effort. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et ses points faibles. • Les critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - Le poids du corps en tant que force. - Le « savoir chuter » (avant, arrière, latéral). <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et les points faibles de l'adversaire. • En situation de juge : retranscription des décisions arbitrales. • En situation « d'entraîneur » : <ul style="list-style-type: none"> - Différencier le rôle de « partenaire » de celui « d'adversaire » , - Différencier les rôles de Tori (à l'initiative de l'action) de celui d'Uke (partenaire de l'action). • En situation d'arbitre : <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance des différents types d'impacts au sol, leur appellation et les gestes arbitraux adaptés. - Connaissance des immobilisations : durée, le début et la fin. 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique. • Préalable indispensable avant le combat debout : <ul style="list-style-type: none"> - Chuter en rentrant la tête et taper avec la main libre au moment où le dos arrive au sol. - Contrôler la chute d'Uke par la manche avec sa main • <i>Combat debout</i> : <ul style="list-style-type: none"> - Saisir l'adversaire pour prendre des informations sur ce qu'il fait, pour l'attaquer ou pour se défendre. - Se déplacer en créant le déséquilibre de l'adversaire, le faire réagir en poussant, tirant, tournant... - Se placer en lançant une attaque directe, en assurant un contact du haut du corps, des appuis stables et un centre de gravité sous celui de l'adversaire. - Projeter en recherchant la rotation du partenaire autour de l'axe des hanches ou des pieds et jambes. - Défendre en favorisant l'esquive bras souples. • <i>Combat au sol</i> : <ul style="list-style-type: none"> - Saisir et contrôler pour empêcher l'adversaire de se relever ou de sortir du tapis. - Maintenir une immobilisation 25" en contrôlant le haut du corps et en adaptant ses déplacements à ceux d'Uke. - Adopter des positions de « fermeture » (coudes collés au corps) pour ne pas se faire retourner. - Neutraliser un contrôle en saisissant la jambe de Tori. - Sortir d'immobilisation en faisant réagir Tori pour créer un intervalle et tourner à plat ventre. • Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. • Construire des repères kinesthésiques pour maîtriser le rapport risque-sécurité lors des projections et/ou des chutes. • Réaliser les actions d'attaque et de défense à différentes vitesses (débuter vitesse modérée pour mieux « sentir ») et degrés d'opposition. • Rencontrer différents partenaires, identifier les principes mis en œuvre, résoudre différents problèmes. • Assurer le rôle d'arbitre. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager sans appréhension et loyalement. • Maîtriser ses émotions dans l'opposition. • Accepter le moment où l'on va chuter afin de ne pas se blesser. • Accepter d'expérimenter, d'analyser et de répéter. • Respecter les décisions arbitrales. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter tout camarade comme partenaire potentiel. • Respecter l'intimité de l'adversaire. • Redoubler de vigilance au moment de contrôler la chute de son partenaire. • Accepter de construire la notion de "partenaire" pendant les rencontres. • Accepter le passage du duo au duel • Maintenir sa concentration pendant la durée du randori quel que soit son rôle (arbitre, juge). • Adopter une attitude impartiale.