

## CP 4 JUDO

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le principe de continuité : adaptation au rapport de force en enchaînant les actions offensives et défensives.</li> <li>- Debout : les techniques de projection de bras et de jambe ; esquive et enchaînement d'attaque ; liaison debout-sol sans perte de contrôle.</li> <li>- Sol : les enchaînements d'immobilisations au sol sans perte de contrôle.</li> <li>- Le principe d'économie : utilisation de la force de l'adversaire et/ou action dans le sens de moindre résistance.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques : utilisation debout d'une technique favorite adaptée à mes ressources (morphologie et vitesse) et agir en action /réaction.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : différenciation de phase « tonique » et de « relâchement musculaire » entraînant :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'accélération dans le déclenchement des actions offensives tout en conservant le contrôle de l'adversaire.</li> <li>- la gestion de ses ressources énergétiques sur la durée du combat.</li> </ul> </li> <li>• Les routines de préparation à l'effort.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et ses points faibles (profil, enchaînement préférentiel, vitesse, technique...</li> <li>• Les critères d'efficacité : actions variées et temps d'avance par rapport à l'adversaire.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les informations sur les profils de combattants :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- qualité des saisies (de l'appui mains privilégié à la création d'un surnombre d'appuis sur tout le corps).</li> <li>- intention de l'action (de « se défend toujours » à « attaque et défend »).</li> </ul> </li> <li>• La connaissance de 2 types de pénalités (non combativité et attitudes dangereuses).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle.</li> <li>• <i>Combat debout</i> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire une stratégie d'attaque personnelle : saisie (kumi-kata) adaptée à mon projet et posée en 1<sup>er</sup> ; imprimer les déplacements, provoquer une réaction ou un déplacement prévisible...</li> <li>- Se donner les conditions de réussite dans l'attaque : continuité d'actions amenant à un déséquilibre significatif, attaque dans le sens du déséquilibre provoqué...</li> <li>- S'adapter à la réaction adverse : redoubler l'attaque ou enchaîner sur un amené au sol suite au déséquilibre initial : liaison debout-sol.</li> <li>- Elargir son panel de techniques debout, pratiquer les techniques à droite et à gauche.</li> <li>- Adapter ses actions face à différents gabarits.</li> <li>- Amorcer un enchaînement après esquive sur une attaque adverse inefficace.</li> </ul> </li> <li>• <i>Combat au sol</i> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire une stratégie d'attaque personnelle : saisie (kumi-kata) adaptée à mon projet et posée en 1<sup>er</sup> ; imprimer les déplacements, provoquer une réaction ou un déplacement prévisible...</li> <li>- Elargir son panel de techniques au sol en variant les saisies et les formes de retournements.</li> <li>- Préparer un retournement préférentiel par une saisie appropriée et en faisant réagir son adversaire afin de profiter de sa force.</li> <li>- Enrichir les solutions de sorties d'immobilisation (sortir de la surface de combat).</li> <li>- Savoir exploiter les opportunités offertes par l'attaquant (bras ou jambe engagé) pour renverser le rapport de force et changer de statut dominant/dominé.</li> </ul> </li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur une succession de combats.</li> <li>• Gérer l'investissement énergétique pour accélérer au moment voulu.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire.</li> <li>• Assurer le rôle d'observateur et de conseiller.</li> <li>• Analyser ses réussites et ses échecs pour en retirer les leçons.</li> <li>• Varier les formes d'affrontement et changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant.</li> <li>• Respecter un niveau d'adversité défini dans un combat à thème (accepter la chute ou de ne pas contre-attaquer) pour des besoins d'apprentissage.</li> <li>• Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement.</li> <li>• Gérer un tournoi en tant que juge.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre le risque de provoquer des réactions adverses pour les exploiter.</li> <li>• Persévérer jusqu'à la fin du randori.</li> <li>• Etre attentif aux effets des prises d'information et des prises de décision.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopérer et corriger les erreurs de placement du partenaire.</li> <li>• Accepter des adversaires de gabarits différents.</li> <li>• En tant qu'arbitre, être à l'écoute des 2 arbitres de coins, sachant qu'une décision prise doit être majoritaire.</li> </ul>