

UE SPORT « JUDO »

Responsable : Michel ROBIN

Logique interne de l'activité Judo :

Activité d'affrontement direct en préhension entre deux combattants qui luttent pour la victoire. Il s'agit selon un code défini, accepté et arbitré, d'imposer des contraintes et des états physiques sur le corps de l'adversaire, tout en préservant l'intégrité physique des deux combattants. L'affrontement se fait dans un temps limité et à l'intérieur d'une surface définie, avec une tenue particulière : le Kimono.

Objectif de formation :

Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques...) pour construire des actions offensives et défensives et affronter un partenaire en situation de combat souple. Seuls les gestes techniques du judo « debout » seront étudiés. Savoir et accepter d'arbitrer un combat à niveau de maîtrise et de compétences équivalentes en construisant les compétences suivantes :

Contenu non contractuel :

COMPÉTENCE 1		
CONNAISSANCES Maîtrise / Méthode / Attitude	GESTES TECHNIQUES EN NAGE-WAZA	
	COMMENTAIRES	CRITERES DE REALISATION
Projection sur l'avant de face sur un appui.	HIZA-GURUMA SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	- Réalisation sans manifestation d'appréhension en situation de coopération. - Utilisation des principales situations d'études (Cf. théorie).
Projection sur l'avant de dos sur deux appuis écartés.	TAI-OTOSHI MOROTE avec barrage KUBI-NAGE	- Intensité des forces en présences. - Vitesse de déplacement du couple. - Rythme des déplacements.
Projection sur l'avant de dos sur deux appuis serrés.	UKI-GOSHI O-GOSHI IPPON-SEOI-NAGE	- Amplitude des pas. - Tonicité des membres supérieurs. - Position des appuis hauts (sur le partenaire).
Projection sur l'avant de dos sur un appui.	ASHI-GURUMA HARAI-GOSHI	- Idem ci-dessus.
Projection sur l'arrière de face sur un appui.	O-SOTO-GARI KO-SOTO O-UCHI KO-UCHI	- Idem ci-dessus.
Balayage	OKURI-ASHI-BARAI	- Idem ci-dessus.

COMPÉTENCE 2		
CONNAISSANCES Maîtrise / Méthode / Attitude	GESTES TECHNIQUES EN LIAISON DEBOUT - SOL	
	COMMENTAIRES	CRITERES DE REALISATION
Les UKEMIS	Chuter seul et en couple : TORI qui projette et retient. UKE qui chute en se retenant.	- Réalisation sans manifestation d'appréhension en situation de coopération. - Utilisation des principales situations d'études (Cf. théorie).
TORI attaque – UKE chute – TORI suit au sol. - TORI en dehors des jambes - TORI entre les jambes de UKE	- ex. : après projection sur O-SOTO-GARI, HARAI-GOSHI. - ex. : après projection sur O-UCHI-GARI, KO-UCHI-GARI.	- Idem ci-dessus.
TORI attaque – UKE chute – UKE suit au sol.		- Idem ci-dessus.

COMPETENCE 3		
CONNAISSANCES <i>Maîtrise / Méthode / Attitude</i>	REACTIONS AUX SITUATIONS D'OPPOSITION	
	COMMENTAIRES	CRITERES DE REALISATION
RANDORI	- Combat d'entraînement avec un équipier de même niveau et de même catégorie de poids. - avec liaison debout-sol.	- Réalisation sans manifestation d'appréhension de la situation d'opposition en toutes sécurité.

COMPETENCE 4		
CONNAISSANCES <i>Maîtrise / Méthode / Attitude</i>	CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES	
	COMMENTAIRES	CRITERES DE REALISATION
- Principe général de l'échauffement.	- Il s'agit pour l'élève d'acquérir son autonomie par rapport à sa préparation personnelle, et de savoir adapter son organisation à l'effort.	- Réponse à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de prise en main d'une partie du cours, sous la responsabilité de l'enseignant d'EPS.
- Principe général de l'entraînement.	- Idem ci-dessus.	- Idem ci-dessus.
- Situations d'étude et séquences tactiques.	- UKE ou TORI a l'initiative du déplacement du couple. - Attaque directe à partir d'un déséquilibre « donné » par UKE, ou « créé » par TORI. - Esquive - Redoublement d'attaque. - Contre attaque après esquive.	- Idem ci-dessus.
- Techniques du NAGE WAZA (debout).	- Principes d'action, règles d'action, analyse des mécanismes et vocabulaire.	- Réponse à de questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de type QCM.
- Réglementation et arbitrage.	- Rechercher à donner quelques informations plutôt qu'à évaluer. Il s'agit essentiellement d'initier le judoka à la connaissance du cadre de son activité. Code de communication.	- Information nécessaire au rôle de commissaire sportif

EVALUATION

MAITRISE D'EXECUTION :

Observables	Comportement observé en cours	
Kumi Kata (garde) Et postures	Subit, n'a jamais la domination à la garde. Equilibre individuel privilégié, éloigné. Souvent penché en avant.	0
	Lutte à la garde, se redresse pour attaquer. Reculer les fesses sur l'attaque de l'adversaire.	1
	Se tient droit. Domine à la garde en permanence	2
Attaques et sens des actions	Attaque dans une seule direction et sur une technique. Attaques explosives rares et inefficaces.	0
	Enchaîne deux techniques dans la même direction (av-av / ar-ar). Attaques inopportunes 1 fois sur 2.	1
	Attaque dans deux directions (av-ar / dte-gche) Déstabilise l'adversaire et marque.	2
Comportement tactique et défense	Fait preuve d'aucun sens tactique, s'expose et commet des erreurs. Ne défend pas.	0
	Prend parfois des risques de façon inopportune. Bloquent les attaques adverses.	1
	Fait preuve d'un certain sens tactique, exploite les réactions et déplacements adverses. Anticipe pour esquiver.	2

Prestation en coopération

De grosses fautes techniques, pas de travail sur le haut du corps du partenaire, déplacements « mous » et mauvais placement du corps dans la technique.	1
Quelques fautes techniques, peu de travail avec les bras sur le haut du corps du partenaire, déplacements hésitants.	2
Pas de faute technique, mise en évidence des points importants des techniques. Déplacements dynamiques et maîtrisés	3

CONNAISSANCES : Arbitrage

N'est pas concerné par la gestion du combat. Attitude désinvolte.	0
Organise correctement le début et la fin des combats, dépassé le reste du temps, Consultation systématique des assesseurs.	1
Hésite dans ses décisions consulte les assesseurs, N'assure pas la continuité du combat.	2
Prend des décisions immédiates et conformes au règlement sur toutes les actions. Encore de rares hésitations peu ou pas de temps d'arrêt du combat.	3
Prend les bonnes décisions, annonce les points et a un arbitrage dynamique. Assure la continuité du combat.	4

Prestation en coopération

Pas de synchronisation, beaucoup d'hésitations, enchaînement non travaillé, improvisé.	0
Enchaînement maîtrisé, déplacements synchrones, fluidité de la prestation	1