

UE SPORT « JUJISTU BRESILIEN »

Responsable : Michel ROBIN

Logique interne de l'activité JJB :

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 gi.

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 JJB « au sol » 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 :

| COMPETENCE 1 | | |
|--|--|--|
| CONNAISSANCES Maîtrise / Méthode / Attitude | GESTES TECHNIQUES | |
| | COMMENTAIRES | CRITERES DE REALISATION |
| Techniques de renversement, de retournement | Reprise d'initiative des combattants : - en position supérieur - en position inférieur | - Réalisation sans manifestation d'appréhension en situation de coopération. - Utilisation des principales situations d'études (Cf. théorie). |
| Techniques de contrôle | Contrôler un partenaire après l'avoir retourné ou renversé sur plusieurs formes techniques. | - Idem ci-dessus. |
| Techniques de clé de bras. | AMERICANA, KIMURA, JUGI GATAME, | - Idem ci-dessus. |
| Techniques d'étranglement. | REAR NAKED CHOKE, TRIANGLE, GUILLOTINE, | - Idem ci-dessus. |

| COMPETENCE 2 | | |
|--|---|--|
| CONNAISSANCES Maîtrise / Méthode / Attitude | REACTIONS AUX SITUATIONS D'OPPOSITION | |
| | COMMENTAIRES | CRITERES DE REALISATION |
| RANDORI | - Combat d'entraînement au sol avec un équipier de même niveau et de même catégorie de poids. | - Réalisation sans manifestation d'appréhension de la situation d'opposition en toutes sécurité. |

| COMPETENCE 3 | | |
|--|---|--|
| CONNAISSANCES Maîtrise / Méthode / Attitude | 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. | - Idem ci-dessus. |
| - Techniques | - 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 combattant à la connaissance du cadre de son activité. Code de communication. | - Information nécessaire au rôle de commissaire sportif |

EVALUATION NIVEAU 1

MAITRISE D'EXECUTION :

| Observables | Comportement observé en cours | |
|---|--|---|
| Garde Et postures | Subit, n'a jamais la domination à la garde. Equilibre individuel privilégié, éloigné. | 0 |
| | Lutte à la garde, prend l'initiative pour attaquer. Reculé l'attaque de l'adversaire. | 1 |
| | 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 simples. Attaques inopportunes 1 fois sur 2. | 1 |
| | Attaque diverses techniques dans des directions différentes. 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 |