

## Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel 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 : construction d'un rapport de force à son avantage par l'attaque ou par la contre attaque.</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques : touche rapide et précis, équilibre, posture défensive adaptée.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- justesse et précision du vocabulaire pour désigner et nuancer les sensations et actions dans les différentes formes d'opposition.</li> <li>- rituel et éthique : élaboration d'un code moral (droits et devoirs) pour une pratique sécuritaire</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> <li>- armes et cibles autorisées pour agir et se défendre</li> <li>- les actions dangereuses (distinction touche/frappe).</li> <li>- la reconnaissance du « gain d'un assaut ».</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 : coup et enchaînement préférentiel, déplacement, profil.</li> <li>• Les critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le contrôle des masses corporelles engagées dans l'action (déplacement et armé)</li> <li>- la distance adaptée à l'adversaire permettant de toucher réglementairement avec l'extrémité des pieds ou des poings.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et les points faibles de l'adversaire.</li> <li>• En situation « d'entraîneur » : les indicateurs d'efficacité liés à la construction de la garde, des parades, aux armes utilisées, aux cibles visées.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique.</li> <li>• Appliquer une consigne spécifiant le rôle à tenir, les cibles et les armes autorisées pendant un temps défini d'opposition.</li> <li>• Déclencher des touches à distance (avec un placement et une arme appropriés) sur un adversaire mobile.</li> <li>• Contrôler la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition à rôle déterminé.</li> <li>• Enchaîner deux touches (poing-poing, pied-pied ou pied-poing).</li> <li>• Se protéger par des parades bloquées ou des esquives permettant de rester équilibré et à distance pour éventuellement riposter.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre.</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> <li>• Analyser ses actions et leurs conséquences sur l'issue de la rencontre.</li> <li>• Expliciter ses choix (ses décisions) en fonction des informations prélevées (sur l'adverse, sur soi).</li> <li>• Décompter le score de son adversaire en annonçant les touches effectivement reçues au cours d'une reprise.</li> <li>• Repérer et sanctionner en cours d'opposition : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées...</li> <li>• Utiliser les commandements essentiels pour le déroulement d'une confrontation : « Saluez-vous », « En garde », « Allez », « Stop ».</li> <li>• En situation de juge : savoir retranscrire les décisions arbitrales.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de travailler et de se confronter avec une diversité d'adversaires dans la limite d'un affrontement en sécurité.</li> <li>• Maîtriser ses émotions dans l'opposition.</li> <li>• S'engager loyalement.</li> <li>• Respecter les commandements de l'arbitre.</li> <li>• Consentir le face à face un contre un jusqu'au bout d'une reprise ou d'un tournoi devant les autres élèves.</li> <li>• Adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saluer son adversaire en début et fin d'assaut.</li> <li>• Considérer l'adversaire et l'arbitre comme des conditions nécessaires aux progrès de sa propre pratique.</li> <li>• En tant qu'arbitre, se reconnaître garant des intégrités physiques et morales des protagonistes.</li> </ul>