

Compétence attendue de niveau 4 :

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