

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>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> Principe de déséquilibre : position excentrée du centre de gravité de l'adversaire par rapport à la base de sustentation. Blocage, retrait d'un appui fort de l'adversaire. Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> Principe de contrôle au sol : pression sur son adversaire par appui sternal (shio) ou costal (gesa) et contrôle des points d'appuis de l'adversaire. Principe de projection et de retournement : notion de couple de forces et de point d'appui et action dans le sens de moindre résistance adverse / notion de bras de levier. Le vocabulaire spécifique : début-Hadjime, arrêt-Matte, fin Sore-made ; randori : combat d'entraînement, shiai : combat de compétition. Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> Les règles éthiques et d'évolution en sécurité : le respect de l'adversaire (salut, intégrité physique et morale), le respect des surfaces de combat ; les actions dangereuses (sur les cervicales, les articulations, le manque de contrôle des projections). Les actions dangereuses (étranglement, clef de bras, projection sans accompagnement). 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. Les critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> Le poids du corps en tant que force. Le « savoir chuter » (avant, arrière, latéral). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les points forts et les points faibles de l'adversaire. En situation de juge : retranscription des décisions arbitrales. En situation « d'entraîneur » : <ul style="list-style-type: none"> Différencier le rôle de « partenaire » de celui « d'adversaire » , Différencier les rôles de Tori (à l'initiative de l'action) de celui d'Uke (partenaire de l'action). En situation d'arbitre : <ul style="list-style-type: none"> Reconnaissance des différents types d'impacts au sol, leur appellation et les gestes arbitraux adaptés. Connaissance des immobilisations : durée, le début et la fin. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique. Préalable indispensable avant le combat debout : <ul style="list-style-type: none"> Chuter en rentrant la tête et taper avec la main libre au moment où le dos arrive au sol. Contrôler la chute d'Uke par la manche avec sa main Combat debout : <ul style="list-style-type: none"> Saisir l'adversaire pour prendre des informations sur ce qu'il fait, pour l'attaquer ou pour se défendre. Se déplacer en créant le déséquilibre de l'adversaire, le faire réagir en poussant, tirant, tournant... Se placer en lançant une attaque directe, en assurant un contact du haut du corps, des appuis stables et un centre de gravité sous celui de l'adversaire. Projeter en recherchant la rotation du partenaire autour de l'axe des hanches ou des pieds et jambes. Défendre en favorisant l'esquive bras souples. Combat au sol : <ul style="list-style-type: none"> Saisir et contrôler pour empêcher l'adversaire de se relever ou de sortir du tapis. Maintenir une immobilisation 25" en contrôlant le haut du corps et en adaptant ses déplacements à ceux d'Uke. Adopter des positions de « fermeture » (coudes collés au corps) pour ne pas se faire retourner. Neutraliser un contrôle en saisissant la jambe de Tori. Sortir d'immobilisation en faisant réagir Tori pour créer un intervalle et tourner à plat ventre. Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. Construire des repères kinesthésiques pour maîtriser le rapport risque-sécurité lors des projections et/ou des chutes. Réaliser les actions d'attaque et de défense à différentes vitesses (débuter vitesse modérée pour mieux « sentir ») et degrés d'opposition. Rencontrer différents partenaires, identifier les principes mis en œuvre, résoudre différents problèmes. Assurer le rôle d'arbitre. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'engager sans appréhension et loyalement. Maîtriser ses émotions dans l'opposition. Accepter le moment où l'on va chuter afin de ne pas se blesser. Accepter d'expérimenter, d'analyser et de répéter. Respecter les décisions arbitrales. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accepter tout camarade comme partenaire potentiel. Respecter l'intimité de l'adversaire. Redoubler de vigilance au moment de contrôler la chute de son partenaire. Accepter de construire la notion de "partenaire" pendant les rencontres. Accepter le passage du duo au duel Maintenir sa concentration pendant la durée du randori quel que soit son rôle (arbitre, juge). Adopter une attitude impartiale.