

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 :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité techniques :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique : début-Hadjime, arrêt-Matte, fin Sore-made ; randori : combat d'entraînement, shiai ; combat de compétition.</li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Les actions dangereuses (étrangement, clef de bras, projection sans accompagnement).</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.</li> <li>• Les critères d'efficacité :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le poids du corps en tant que force.</li> <li>- Le « savoir chuter » (avant, arrière, latéral).</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 de juge : retranscription des décisions arbitrales.</li> <li>• En situation « d'entraîneur » :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencier le rôle de « partenaire » de celui « d'adversaire » ,</li> <li>- Différencier les rôles de Tori (à l'initiative de l'action) de celui d'Uke (partenaire de l'action).</li> </ul> </li> <li>• En situation d'arbitre :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaissance des différents types d'impacts au sol, leur appellation et les gestes arbitraux adaptés.</li> <li>- Connaissance des immobilisations : durée, le début et la fin.</li> </ul> </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>• Préalable indispensable avant le combat debout :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuter en rentrant la tête et taper avec la main libre au moment où le dos arrive au sol.</li> <li>- Contrôler la chute d'Uke par la manche avec sa main</li> </ul> </li> <li>• <b>Combat debout :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir l'adversaire pour prendre des informations sur ce qu'il fait, pour l'attaquer ou pour se défendre.</li> <li>- Se déplacer en créant le déséquilibre de l'adversaire, le faire réagir en poussant, tirant, tournant...</li> <li>- 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.</li> <li>- Projeter en recherchant la rotation du partenaire autour de l'axe des hanches ou des pieds et jambes.</li> <li>- Défendre en favorisant l'esquive bras souples.</li> </ul> </li> <li>• <b>Combat au sol :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir et contrôler pour empêcher l'adversaire de se relever ou de sortir du tapis.</li> <li>- Maintenir une immobilisation 25" en contrôlant le haut du corps et en adaptant ses déplacements à ceux d'Uke.</li> <li>- Adopter des positions de « fermeture » (coudes collés au corps) pour ne pas se faire retourner.</li> <li>- Neutraliser un contrôle en saisissant la jambe de Tori.</li> <li>- Sortir d'immobilisation en faisant réagir Tori pour créer un intervalle et tourner à plat ventre.</li> </ul> </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 de partenaire d'entraînement.</li> <li>• Construire des repères kinesthésiques pour maîtriser le rapport risque-sécurité lors des projections et/ou des chutes.</li> <li>• Réaliser les actions d'attaque et de défense à différentes vitesses (débuter vitesse modérée pour mieux « sentir ») et degrés d'opposition.</li> <li>• Rencontrer différents partenaires, identifier les principes mis en œuvre, résoudre différents problèmes.</li> <li>• Assurer le rôle d'arbitre.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager sans appréhension et loyalement.</li> <li>• Maîtriser ses émotions dans l'opposition.</li> <li>• Accepter le moment où l'on va chuter afin de ne pas se blesser.</li> <li>• Respecter les décisions arbitrales.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter tout camarade comme partenaire potentiel.</li> <li>• Respecter l'intimité de l'adversaire.</li> <li>• Redoubler de vigilance au moment de contrôler la chute de son partenaire.</li> <li>• Accepter de construire la notion de "partenaire" pendant les rencontres.</li> <li>• Accepter le passage du duo au duel</li> <li>• Maintenir sa concentration pendant la durée du randori quel que soit son rôle (arbitre, juge).</li> <li>• Adopter une attitude impartiale.</li> </ul>

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