

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

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"> - la signification de la notion de système d'attaque et de défense, - la rupture comme enjeu essentiel de l'interaction un contre un, - les différentes phases pour produire une attaque efficace (ou précise), - les différentes phases pour exploiter une attaque adverse. • Les principes d'efficacité techniques : ouvrir le pied d'appui, faire d'abord monter le genou pour toucher plus haut avec le pied. • Règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - l'évaluation d'une reprise à partir du critère de « Touche » et sa transcription exprimant le rapport de force : 3/2 (dominé), 3/1 (fortement dominé), 2/2 (égalité), - les principes de valorisation d'une touche (segment utilisé, hauteur de touche en pieds). • 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. • Critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - l'impulsion / répulsion comme mode d'ajustement pour ne pas se faire toucher et toucher, - les opportunités offensives et défensives associées à la garde. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En situation de juge : appréciation et décompte des points. • En situation « d'entraîneur » : <ul style="list-style-type: none"> - les éléments à déceler en situation défensive : répondant aux questions : quand ? (moment du déclenchement), comment ? (trajectoire de la touche, segments utilisés), où (cible visée), - les indices à déceler en situation offensive : l'organisation de l'adversaire, la distance de déclenchement, le repérage des cibles, le sens de déplacement de l'adversaire - les choix tactiques réalisés, les choix possibles en situation de défense et en situation d'attaque. 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle. • Préparer l'attaque pour toucher précisément : ajuster sa distance de touche à l'adversaire (déplacement et placement), le perturber, feinter... • Développer l'attaque en restant équilibré et protégé (enchaîner armer-toucher-réarmer-pas de retrait en fin d'attaque). • Neutraliser l'attaque adverse par des parades appropriées. • Exploiter la neutralisation en contre-attaquant. • Tenir et soutenir un effort sur une succession d'assaut. <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. • Effectuer des enchaînements d'actions variés, en attaque et en défense, dans des contextes variés. • Mettre en relation le résultat des actions avec le projet initialement formalisé. • Réguler les choix décisionnels et construire des « systèmes » d'attaque et de défense pertinents. • Faire varier la nature et la quantité d'incertitude. • Comme juge, identifier seulement les actions qui touchent précisément et réglementairement. • Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement. • Déterminer le gagnant de chaque reprise ou de l'assaut en comptabilisant la cotation de chaque touche. • Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut. • Varier les formes d'affrontement, changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager loyalement pour gagner. • Prendre en compte les interventions de l'arbitre. • Accepter les décisions des juges. • En tant que juge, adopter une attitude loyale et équitable, assumer la responsabilité de sa décision. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme juge, rester concentré pendant toute la rencontre pour pouvoir comptabiliser toutes les touches valides. • En tant qu'arbitre savoir graduer les sanctions.