

**Compétence attendue :**

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en recherchant le gain de ce dernier par l'utilisation de retournements ou de renversements au sol pour immobiliser, ou de projections réalisées alors que les deux combattants gardent leurs appuis au sol.

Assurer le comptage des avantages et le respect des règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Le vocabulaire spécifique : saisie, retournement, renversement, passage et immobilisation sur le dos, projection avant et arrière, chute, contrôle...</li> <li>▲ Les règles de sécurité : la surface minimum, l'espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et prises interdites, la position de l'arbitre.</li> <li>▲ Le signal d'arrêt d'urgence</li> <li>▲ Les repères garantissant la chute en toute sécurité : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ les saisies, les actions et le contrôle à réaliser durant la projection,</li> <li>◦ le sens et la direction des actions,</li> <li>◦ l'obligation de conserver au moins un appui au sol du judoka que l'on fait chuter.</li> </ul> </li> <li>▲ Les principes d'efficacité permettant de retourner, renverser, projeter, (point d'appui, couple de forces, levier..) immobiliser (pression, abaissement..) en toute sécurité.</li> <li>▲ Des saisies, des actions, des contrôles et leurs combinaisons simples : au sol : retournement par poussée ou traction, renversements par double ramassement de bras, simple ramassement de bras, ramassement de bras et jambes, immobilisations latérales. Utiliser le poids du corps et les appuis pour immobiliser. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ debout : fauchage ou balayage d'un appui vers l'arrière, blocage d'un appui ou barrage des deux appuis vers l'avant. Pas d'action de hanche ou d'épaule amenant uke à décoller les 2 pieds.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>Le protocole et les commandements simples : « adjime, mate, osae komi, toketa »</i></li> <li>▲ <i>Les principaux critères liés au savoir chuter et faire chuter sans risque, aux différents types d'actions (renversements, chutes, immobilisations..) et avantages liés.</i></li> <li>▲ <i>Un règlement simplifié (passivité, sorties de tapis, interdictions...) et l'association de la sanction en fonction de la gravité de la faute.</i></li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>La fiche d'évaluation qui indiquera précisément le niveau de performance du combattant..</i></li> <li>▲ <i>Les critères permettant de juger de la validité d'une action (chute, passage sur le dos, action offrant un avantage, immobilisation..) conformément au règlement simplifié.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Savoir chuter (uke), en perdant progressivement l'initiative et en partant de positions basses (accroupi puis à genoux..) jusqu'à la station debout, dans des directions différentes, en assurant le maintien de sa nuque et une frappe avec au sol avec la main libre au moment du contact.</li> <li>▲ Faire chuter (tori) sans risque, en dosant la vitesse de projection et en maintenant la saisie de la manche (contrôle) dans la chute au jusqu'au sol.</li> <li>▲ Maîtriser au moins 4 à 6 techniques au sol (Ne waza : retournements, renversements, immobilisations, dégagements..) et au moins 2 projections (Nagé waza) dans des directions opposées.</li> </ul> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Réduire la distance d'affrontement et prendre des informations (vision, sensations, saisies..) sur le corps de l'adversaire pour agir efficacement</li> <li>▲ Se déplacer en créant le déséquilibre de l'adversaire, le faire réagir en poussant, tirant, tournant...</li> <li>▲ Debout à partir de saisies efficaces réaliser des projections vers l'avant, vers l'arrière en utilisant le déséquilibre issu des actions (poussée, traction) de l'adversaire.</li> <li>▲ Combiner des forces et des actions pour réaliser au sol un retournement (uke à plat ventre), un renversement (uke à 4 pattes), ou une projection debout.</li> <li>▲ Contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour l'immobiliser.</li> </ul> <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Debout, défendre en conservant les bras souples (déplacements, esquives..)</li> <li>▲ défendre en se libérant du contrôle adverse en particulier au cours d'une immobilisation</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>Appliquer le protocole et les commandements.</i></li> <li>▲ <i>Se déplacer avec les combattants, réagir, parler fort pour diriger le combat.</i></li> <li>▲ <i>Intervenir de façon opportune et affirmée pour permettre une pratique sécuritaire en se positionnant pour empêcher les sorties de zones, les actions dangereuses et prises interdites.</i></li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>Identifier les actions offrant des avantages (passage sur le dos, immobilisation, petites ou grandes chutes..)</i></li> <li>▲ <i>Mettre en relation les informations recueillies et les cotations simplifiées.</i></li> <li>▲ <i>Seconder l'arbitre dans ses prises de décision.</i></li> </ul> <p>L'observateur :</p> <p><i>Remplir consciencieusement une fiche de travail et la rendre pertinente pour le combattant (les résultats et informations doivent être fiables, précis et clairs)</i></p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>Respecter l'éthique et le rituel de l'activité.</i></li> <li>▲ <i>Accepter le contact proche avec son adversaire.</i></li> <li>▲ <i>Accepter la confrontation, les chutes, dans un rapport de forces raisonné.</i></li> <li>▲ <i>Respecter l'adversaire, l'arbitre, les décisions des juges.</i></li> <li>▲ <i>Être attentif aux interventions de l'arbitre.</i></li> <li>▲ <i>Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation</i></li> <li>▲ <i>Adopter une attitude combative et de fair-play lors des combats.</i></li> <li>▲ <i>Accepter les différentes formes de travail (opposition coopération).</i></li> </ul> <p><i>Respecter les règles d'hygiène corporelle, les autres, les lieux, le rituel</i></p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>Être rigoureux et vigilant quant à la sécurité des combattants.</i></li> <li>▲ <i>Rester attentif en toutes circonstances, sans se laisser influencer par un tiers.</i></li> </ul> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ <i>Être objectif et intègre par rapport à la cotation des points des actions observées.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'arbitrage, au jugement et à l'observation.

Compétence 6 : Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité. Comprendre l'importance du respect mutuel dans l'activité (respect de l'adversaire, de la décision d'un juge, d'un arbitre). Assumer les divers rôles sociaux (juge, arbitre, partenaire) pour permettre à ses camarades de progresser.

Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaque et de défense adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes autonomes.

**Compétence attendue :**

Rechercher le gain d'un combat commençant debout en créant et/ou en exploitant des opportunités et en utilisant des stratégies d'attaque variées pour projeter en toute sécurité ou immobiliser au sol.

Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Les repères sur l'adversaire (déplacements / repositions, actions / réactions, attitudes et postures) concernant les opportunités favorables à la mise en œuvre d'une technique d'attaque (waza)</li> <li>▲ Les principes d'action-réaction simples sur le corps de l'autre.</li> <li>▲ Des formes de projection, dans des directions et des axes de rotations différents, ainsi que les saisies, les actions et les contrôles nécessaires pour les réaliser efficacement et en sécurité :</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Projections arrière (exploitation ou création d'un déséquilibre arrière suivi d'actions de crochetage, fauchage, balayage..)</li> <li>◦ Projections avant (exploitation ou création d'un déséquilibre avant suivi d'actions de blocage, barrage ou hanché..)</li> <li>◦ Projections en rotation (exploitation d'un déplacement en rotation suivi d'actions de blocage, crochetage)</li> <li>◦ Redoublement d'attaque simple (suite à une esquive ou à un blocage) dans le même sens ou dans le sens opposé à l'action initiale.</li> </ul> </ul> <p>Liaison debout-sol (maintien des saisies et du contrôle). Les sens favorables des déséquilibres pour réaliser des retournements, des renversements et des projections. Connaître les actions permettant de conserver l'avantage d'une projection en accompagnant l'adversaire au sol sans relâcher le kumi-kata (prise du kimono revers manche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Comprendre et connaître les principes de retournement pour contrer une défense (à 4 pattes ou à plat ventre), des principes de renversements (position demi-assise) suivi d'un contrôle.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Différentes immobilisations et sorties d'immobilisations.</li> <li>▲ Son point fort, son point faible, et ceux de son adversaire (donnés après observation).</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre: ▲ Les repères simples sur la passivité : fuite de tapis et recul du judoka, attitude fermée du corps au sol.</p> <p>Le juge: ▲ Les cotations des actions associées aux gestes et à la terminologie de l'arbitrage. Exemple : Debout / Sol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Chute vers l'arrière / Retournement ou renversement (yuko)=1 point</li> <li>◦ Chute sur le côté / Immobilisation passagère (waza ari)= 10 points</li> <li>◦ Chute sur le dos / Immobilisation maintenue (ippon)=100 points</li> </ul> <p>L'observateur/conseiller : ▲ Les indicateurs liés à l'action des combattants (les opportunités, actions et techniques réalisées). ▲ Le point fort et le point faible du judoka observé.</p> <p>L'organisateur/chronométrateur : ▲ Les feuilles de match en poule et leur utilisation. ▲ Les règles de chronométrage lors d'un combat.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Savoir chuter et faire chuter avec plus de hauteur, d'amplitude ou de vitesse, dans des directions différentes, en maintenant le contrôle de la chute jusqu'au sol.</li> <li>▲ Maîtriser au moins 4 à 6 techniques de projections (Nage waza) dans des sens et directions variés.</li> <li>▲ Analyser ses résultats, repérer un point fort et un point faible de son adversaire pour élaborer en complicité avec l'observateur une stratégie de combat.</li> </ul> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Rechercher les saisies efficaces (kumi kata) préparatoires à l'attaque.</li> <li>▲ Ressentir, identifier le sens du déséquilibre adverse, en attaque ou en défense, pour choisir et engager une forme d'action adaptée.</li> <li>▲ Varier, enchaîner des actions d'attaques simples, dans des sens et directions différentes, pour générer des déplacements et des réactions adverses.</li> <li>▲ Créer une réaction ou un déséquilibre pour l'exploiter.</li> <li>▲ Après une projection, maintenir la saisie de la manche et le contrôle de contact, pour poursuivre le combat au sol en vue d'immobiliser</li> <li>▲ Réaliser différentes projections et immobilisations à bon escient.</li> </ul> <p>En défense:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Esquiver ou bloquer les attaques directes.</li> <li>▲ Après une chute, se dégager des saisies et du contrôle adverses pour poursuivre le combat au sol.</li> </ul> <p>Au sol, Sortir d'une immobilisation en glissant une jambe entre les deux siennes, en pontant, en se déplaçant type « langouste ».</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre : ▲ Arbitrer en utilisant la gestuelle adaptée. ▲ Détecter des attitudes passives simples des combattants.</p> <p>Le juge: ▲ Communiquer avec l'arbitre pour confirmer une décision ou afficher son désaccord. ▲ Tenir une feuille de score : marquer les points dans l'ordre, noter le résultat du combat.</p> <p>L'observateur/conseiller : ▲ Identifier un point fort et un point faible chez l'adversaire pour conseiller un camarade. ▲ Aider à l'élaboration d'une tactique appropriée en relation avec le repérage et l'exploitation des opportunités, actions et techniques utilisées.</p> <p>L'organisateur/chronométrateur : ▲ Organiser le tournoi et distribuer les rôles. ▲ Déclencher et arrêter le chronomètre en fonction des commandements de l'arbitre.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Maîtriser son engagement dans le combat où le rapport de forces est raisonné.</li> <li>▲ Se montrer persévérant et offensif quels que soient l'adversaire et l'évolution du score.</li> <li>▲ Être à l'écoute de son adversaire pour utiliser sa force, sa vitesse et ses réactions.</li> </ul> <p>Prendre en compte les remarques faites par l'observateur. modifier en cours de combat son attitude en s'adaptant aux conseils du coach.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'arbitre : ▲ Se concentrer et rester attentif aux actions des lutteurs (fautes commises, sécurité). ▲ Associer la gestuelle aux décisions prises. ▲ Rester intègre et rigoureux dans ses décisions.</p> <p>Le juge : ▲ Assumer la responsabilité de son jugement et le justifier.</p> <p>L'observateur/conseiller : ▲ Avoir une attitude réflexive sur la pratique de son camarade. ▲ Être rigoureux dans ses observations.</p> <p>L'organisateur/chronométrateur : ▲ Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés. ▲ Être attentif au fonctionnement du dispositif et au déroulement des combats.</p>
<p><b>Liens avec le socle :</b></p> <p>Compétence 1 : S'exprimer avec clarté, précision et concision dans les échanges liés à l'arbitrage, à l'organisation d'un tournoi et aux observations.</p> <p>Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées : rapports, pourcentages pour déterminer l'efficacité des combattants et construire un projet d'attaque.</p> <p>Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les différents rôles sociaux pour permettre l'organisation d'un tournoi et les progrès des combattants.</p> <p>Compétence 7 : Connaissance de soi, son point fort, son point faible. Rechercher, planifier, anticiper pour élaborer un projet d'action. Persévérer quel que soit le contexte.</p>		