

FICHE JUDO NIVEAU 1

Compétence attendue:

Dans le cadre d'affrontements aménagés n'excédant pas 1'30'', s'engager dans un rapport d'opposition, où l'entraide permet l'exploitation des principes d'équilibre-déséquilibre, en préservant l'intégrité affective et physique des deux protagonistes. Assurer les rôles nécessaires au bon fonctionnement de l'affrontement à l'aide de règles simplifiées.

CONNAISSANCES

1/ Règlement adapté :

Tenue : Veste de judogi croisée, nœud de ceinture correctement attaché.

Rituel : Salut du partenaire avant et après avoir travaillé avec.

Rôles : passage du duo au duel.

Saisie : (Kumikata) : fondamentale, une main au revers (la clavicule comme repère) et l'autre à la manche opposée (repère sous le coude).

Sécurité : passive : pas d'objets solides (boucles d'oreille, bracelets,...).
active : respect des ordres de début et de fin de travail.

Avantages: seulement deux :

Yuko : le petit avantage, attribué au sol pour un osaekomi (immobilisation) dès 5'' ou debout pour un chute de côté ou sur les fesses. Ippon : le grand avantage, attribué pour une immobilisation de 20'' ou une projection sur le dos avec contrôle.

Pénalités : deux cas :

Les fautes graves : coups, saisie de nuque, ou tout autre comportement dangereux pour le partenaire de manière intentionnelle
Les fautes légères, négatives au judo (bras tendus, attitude cassée...), avertir au préalable.

Conduite d'un combat : Connaissance des termes japonais :

« hajime » (commencer), « matte » (arrêter), « soremade » (fin du combat), « osaekomi » (contrôle), yuko, ippon (avantage) et shido (faute).

« Kumikata » (saisie)

2/ Principes d'efficacité :

Phases d'un mouvement : recherche du déséquilibre, placement, projection, contrôle du partenaire jusqu'à ce qu'il soit au sol

Immobiliser : contrôle du haut du corps en position shio (ventrale) ou gesa (costale).

Familles de mouvements : debout : accrochage ou barrage de jambes avec deux appuis au sol, vers l'avant et l'arrière du partenaire

Au sol, connaissance de deux renversements et des immobilisations préférentielles

Connaissance d'au moins trois des quatre contrôles de base (de côté, de face, à cheval, derrière la tête)

CAPACITES

Debout :

Saisir de façon fondamentale.

Se déplacer à deux dans toutes les directions de façon équilibrée (sans croiser les pieds...) en agissant ou en subissant.

Se déplacer en protégeant son équilibre tout en déséquilibrant l'autre.

Déséquilibrer le partenaire en exploitant l'énergie du partenaire grâce à un décalage ou un contact.

Faire chuter du côté où l'attaquant tient la manche

Faire chuter son partenaire sur l'avant grâce aux mouvements de bras et de jambes par un barrage de jambes et sur l'arrière grâce aux mouvements d'accrochage de jambes

Chuter sur l'avant ou sur l'arrière, dans un rôle de partenaire tout en gardant une attitude tonique et sécuritaire (tête qui ne touche pas le sol, garder le revers, frapper avec la main à plat).

Liaison debout-sol :

Enchaîner en immobilisant directement le partenaire, ou en gardant un contrôle intermédiaire lors de la projection

Sol :

Etre mobile pour contrôler ou retourner son partenaire :

- **Contrôler** son partenaire pour l'empêcher de progresser ou pour le retourner.
- **Retourner** son partenaire pour l'immobiliser

Utiliser le poids de son corps pour **immobiliser** son partenaire : contrôler le haut du corps du partenaire

ATTITUDES

Accepte certaines valeurs et situations perturbantes :

- le corps à corps au sol
- La prise de coups non intentionnels
- la chute debout
- Respecte les règles d'hygiène corporelle.
- Respecte les lieux, le matériel et les autres.

Respecte les ordres de début et d'arrêt

Est à l'écoute de son corps et de son partenaire

Fait attention aux espaces entre les groupes avant de projeter son partenaire

Observe le rôle de « pareur » quand un couple est au sol au milieu des autres

Arbitre en plaçant sa voix, en étant appliqué sur ses gestes et en se déplaçant pour voir au mieux la zone d'impact

Sait identifier l'état affectif d'un partenaire

Remplit une feuille de poule et une grille d'évaluation simple

Liens avec le socle commun :

Compétence 1 : Par la capacité à justifier les propositions sur les situations ou lors des échanges entre partenaires

Compétence 3 : Par l'utilisation des critères de réussite qualitatifs et quantitatifs

Compétence 6 : Par l'alternance des rôles : partenaire, adversaire, arbitre, observateur...

Compétence 7 : Grâce aux retours intrinsèques et extrinsèques sur l'utilisation de son corps et les effets sur soi et sur l'environnement (humain et physique)

