

CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1	
COMPÉTENCES ATTENDUES	
Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques...) pour élaborer un projet tactique et le mettre en œuvre en situation de randori face à un partenaire ou à un adversaire.	
JUDO	CONNAISSANCES ATTENDUES
<p><b>CONNAISSANCES: informations</b></p> <p>Sur l'activité pratiquée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La terminologie japonaise</li> <li>• Le rituel du judo</li> </ul> <p>Sur le pratiquant dans l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les phases de déséquilibre, placement, projection</li> <li>• Les principes d'attaque : directes, combinées...</li> <li>• Les situations d'attaque : sur déplacement, changements de direction...</li> <li>• Les saisies : fonction, qualité</li> </ul> <p>Sur la pratique sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La hiérarchie des grades en judo</li> <li>• Le code moral du judo</li> </ul> <p>Sur les relations entre disciplines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Histoire : culture orientale, évolution de l'art martial au sport moderne</li> <li>• Physique : principes mécaniques d'une projection, d'une immobilisation</li> <li>• Biologie : les techniques du judo et l'anatomie du corps humain</li> </ul>	<p><b>CONNAISSANCES: procédures</b></p> <p>Connaissance de soi</p> <p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projette au moins dans deux directions différentes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'avant (<i>seoi nage, tai otoshi, hiza guruma...</i>)</li> <li>- vers l'arrière (<i>o uchi gari, ko uchi gari, o soto gari...</i>)</li> <li>- exécute des projections à droite et à gauche</li> </ul> </li> <li>• Projette à partir : <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'une attaque directe</li> <li>- d'attaques enchaînées (même direction, directions complémentaires)</li> </ul> </li> <li>• Projette sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- différents déplacements</li> <li>- esquivé et contre-attaque</li> <li>- bloque et contre-attaque</li> </ul> </li> <li>• Au sol : <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîne les immobilisations</li> <li>- se dégage d'une immobilisation</li> <li>- retourne un adversaire pour l'immobiliser</li> </ul> </li> </ul> <p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Applique les bases du règlement sportif : <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise les gestes de l'arbitrage</li> <li>- donne les avantages, les pénalités...</li> </ul> </li> <li>• Applique le rituel du judo</li> <li>• Chronomètre un combat</li> <li>• Gère les combats en poules ou en tableaux...</li> </ul>
<b>SITUATION PROPOSÉE</b>	
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une démonstration avec un partenaire (comportant une partie imposée et une partie libre)</li> <li>- une série de <i>randori</i> avec des adversaires choisis.</li> </ul>	

JUDO		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2	
Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques...) pour une conduite individualisée de l'affrontement en situation de randori face à un adversaire.					
CONNAISSANCES: informations					
<p>Sur l'activité pratiquée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologie</li> <li>• Rituel du judo</li> <li>• Classifications techniques</li> </ul> <p>Sur le pratiquant dans l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principes d'action :</li> <li>• déséquilibre , placement ...</li> <li>• Principes d'attaque : directes, redoublées, combinées ...</li> </ul> <p>Sur la pratique sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments relatifs à l'histoire et au développement du judo en France</li> <li>• Hiérarchie des grades en judo</li> <li>• Code moral du judo</li> </ul> <p>Sur les relations entre disciplines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Histoire : culture orientale, de l'art martial au sport moderne...</li> <li>• Physique : principes mécaniques des projections, immobilisations</li> <li>• Biologie : anatomie et techniques du judo</li> <li>• Philosophie : se battre avec, se battre contre ; la symbolique et les valeurs du combat</li> </ul>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projette dans plusieurs directions :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'avant en double appui (<i>seoi nage, tai otoshi...</i>)</li> <li>- vers l'avant sur un seul appui (<i>harai goshi...</i>)</li> <li>- vers l'arrière (<i>o uchi gari, ko uchi gari, o soto gari...</i>)</li> </ul> </li> <li>• Projette dans plusieurs situations :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en attaque directe</li> <li>- en enchaînant ses attaques</li> <li>- sur une attaque adverse (contre-prise)</li> <li>- poursuit ses attaques au sol</li> </ul> </li> <li>• Au sol, en position inférieure, retourne son adversaire pour conclure par une immobilisation</li> <li>• Au sol, en position supérieure, renverse son adversaire pour conclure par une immobilisation</li> </ul>	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impose ses saisies, choisit ses placements et ses déplacements</li> <li>• Détermine des mouvements et des opportunités préférentielles</li> <li>• Analyse son combat et agit pour reprendre (conserver) l'initiative</li> <li>• Exploite, provoque ou encore anticipe le comportement adverse</li> <li>• Gère ses efforts et reste maître de ses actions</li> <li>• Analyse ses échecs et utilise les procédés d'entraînement adaptés pour améliorer l'efficacité de ses techniques</li> </ul>	<p>Savoir- faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Applique les bases du règlement sportif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilise les gestes de l'arbitrage</li> <li>- donne les avantages, les pénalités...</li> </ul> </li> <li>• Applique le rituel du judo</li> <li>• Chronomètre un combat</li> <li>• Gère les combats en poules ou en tableaux...</li> <li>• Évalue la qualité d'une démonstration technique</li> </ul>		
CONNAISSANCES: procédures					
<b>SITUATION PROPOSÉE</b>					
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une démonstration avec un partenaire comprenant une partie imposée et une partie libre</li> <li>- une série de <i>randori</i> avec des adversaires imposés.</li> </ul>					