

FICHE-TYPE pour UE d'ouverture parcours Licence
ANNÉE UNIVERSITAIRE 2019 /2020

Renouveau avec modification

Suppression

Renouveau à l'identique

Création

Composante ou service assurant la gestion pédagogique de l'UEO : SUAPS

Composante ou service assumant la charge financière de l'UEO : SUAPS

Intitulé de l'UEO : JUI-JITSU

UEO Crédité : Oui non

Responsable : Éric MARIZY - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr

Intervenants : Christophe BALSAN

Semestres concernés : 1 2 3 4 5 6

Public concerné étudiants et personnel : L'ensemble des étudiants de l'UAPV oui non

Capacité d'accueil de cette UEO par semestre : Semestre pair : 35 Semestre impair : 35

Compétences visées :

Compétence 1 : Etre capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance

Compétence 2 : Etre capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Objectif et contenu :

A travers l'UEO Jiu-Jitsu, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Jiu-Jitsu à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Ces 5 compétences spécifiques sont les suivantes :

- Etre capable de développer des savoirs faire et savoirs faire relatifs à la pratique d'un art martial et d'en mesurer les effets sur soi et sur les autres.
- Etre capable de gérer un ensemble de techniques appropriées à la situation proposée et au contexte humain et matériel (techniques : immobilisations, étranglements, clés de bras, projections)
- Etre capable d'identifier son potentiel d'action et son stress afin d'avoir une réponse efficace en fonction des éléments de la situation.
- Etre capable de gérer ses émotions et son stress afin d'avoir une réponse efficace en rapport à la situation.
- Etre capable de développer des savoirs relatifs à l'Art martial considéré t sur son évolution historique et culturelle.

Compétence 1	Etre capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet
Compétence 2	Etre capable de se situer dans une démarche d'acculturation, de découverte et d'appropriation culturelle (investissement dans une activité inconnue)
Compétence 3	Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
Compétence 4	Etre capable d'assumer son image - silhouette/corps - de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser
Compétence 5	Etre capable de vivre et faire vivre des situations émotionnelles nouvelles et d'en donner une expression
Compétence 6	Etre capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
Compétence 7	Etre capable d'appréhender l'importance de la qualité de la relation humaine, sur les performances
Compétence 8	Etre capable de planifier et de gérer une séquence de travail collective
Compétence 9	Etre capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
Compétence 10	Etre capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle décrit un peu plus loin, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD. Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.

Grille et protocole d'évaluation : UEO Jiu-Jitsu F.F.D.A

Un étudiant se voit attribuer des crédits à la condition qu'il ait atteint le **niveau 3** lors de l'évaluation terminale dans les conditions spécifiées ci-dessus.

	Compétence fondamentales	Compétence intermédiaires	Compétence de maîtrise
N1	Utiliser une garde : « Kamae » en fonction de la situation	Connaître la nomenclature des techniques debout /sol.	Exécuter les techniques étudiées à la demande.
N2	Gestion de la distance. Apprentissage : esquives, ripostes, des placements et des déplacements.	Produire une réponse adaptée sur différent types d'attaques : Défenses de face - Saisie d'un revers avec ou sans traction - Coup de poing direct oi tsuki -Coup de pied direct mae geri	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de deux adversaire sur les différentes attaques de face étudiées.
N3	Utiliser une technique de défense adaptée à la situation	Produire une réponse adaptée sur différents types d'agression Technique défense de dos : -Saisie du buste -saisie d'un poignet croisé / non croisé	Agir avec efficacité, rapidité et fluidité en réponse à l'agression de deux adversaires par derrière.
N4	Augmenter sa vitesse d'exécution	Produire une réponse adaptée sur agression au niveau du ventre.	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de un ou deux adversaires porteurs d'un tanto couteaux.
N5	Etre capable d'évaluer le danger et de réagir dans le cadre de la légitime défense : riposte adaptée et immédiates	Produire une réponse adaptée aux situations travaillées à N1, N2,N3,N4 en opposition à un adversaire.	Produire une réponse adaptée rapide et efficace en réponse à l'agression de 2 à 3 adversaires sur les attaques libres.

Signature du responsable de l'UEO :

Date et avis du conseil de la composante ou du service de rattachement :