

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 : SELF-DÉFENSE

UEO Crédité : Oui  non

Responsable : Eric 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 : 24 Semestre impair : 24

Compétences visées :

**Compétence 1** : Etre capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur

**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 Self-défense, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Self-défense 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/projections)
- Etre capable d'identifier son potentiel d'action en fonction des éléments de la situation (éléments humains et matériels)
- 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, sur son évolution historique et culturelle.

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

(Page suivante)

	Compétence fondamentales	Compétence intermédiaires	Compétence de maîtrise
<b>N1</b>	Utiliser une garde adaptée suivant la situation	Exécuter avec rapidité et efficacité des techniques simples : atémis points vitaux, clés de bras et de poignets	Exécuter les techniques étudiées à la demande
<b>N2</b>	Placements, déplacements, esquives, distances	Produire une réponse adaptée sur différents types d'agression : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryokatadori (saisie des 2 épaules)</li> <li>- Katadori (saisie une épaule)</li> <li>- Ryotedori (saisie deux poignets)</li> <li>- Munadori (saisi cou)</li> </ul>	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de 2 adversaires sur les différentes saisies étudiées
<b>N3</b>	Utiliser une technique de défense adaptée à la situation	Produire une réponse adaptée sur différents types d'agression par derrière : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ushiro kate kubishime (étranglement)</li> <li>- Ushiro ryotedori (deux poignets)</li> <li>- Aga jime (buste encerclé par les bras)</li> </ul>	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de 2 adversaires par derrière
<b>N4</b>	Augmentation de la vitesse d'exécution	Produire une réponse adaptée sur agression au couteau : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shodan tsuki (au niveau du ventre)</li> </ul>	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de 2 adversaires porteurs de couteaux
<b>N5</b>	Être capable d'évaluer le danger et de réagir dans le cadre de la légitime défense : riposte adaptée et immédiate	Produire une réponse adaptée aux situations travaillées à N1, N2, N3, N4 en opposition à 1 adversaire	Produire une réponse adaptée, rapide et efficace en réponse à l'agression de 3 adversaires sur des attaques librement choisies par ces derniers.

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 spécifiques ci-dessus.

Signature du responsable de l'UEO :



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