

Compétence attendue : S’engager loyalement dans un combat, en recherchant le gain par l’utilisation de contrôles et forme de corps sur l’adversaire gardant ses appuis au sol

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Le vocabulaire spécifique : Tombé, mise en danger, passage arrière, contrôles.</p> <p>Le règlement et consignes de sécurité La surface minimum, l’espace de sécurité entre les zones de combat, les actions et les prises interdites, la position de l’arbitre</p> <p>Les repères garantissant la chute en toute sécurité.</p> <p>Les principes d’action –réaction simple sur le corps de l’autre</p> <p>La différence entre saisie et contrôles</p> <p>Des contrôles et leur combinaison simple : Au sol : -double ramassement des bras -simple ramassement des bras - double ramassement des jambes - simple ramassement des jambes Debout : debout, bras jambes</p> <p>Autre rôles Mise en place du matériel en toute sécurité Rôle de l’arbitre : Commandement simple « contact, stop » Principe du savoir chuter Rôle du juge : comptage des points les critères permettant de valider, un passage arrière, une mise en danger</p> <p>utilisation du règlement simplifié UNSS</p>	<p>Du pratiquant : Savoir chuter et faire chuter sans projection Apprécier les distances</p> <p>En attaque : Réduire la distance d’affrontement pour agir efficacement sur le corps de l’adversaire -Réaliser des contrôles simples au sol ou debout -contrôler et maintenir son adversaire sur le dos pour le tombé</p> <p>En défense : -se défendre en se libérant d’un contrôle adverse en revenant sur le ventre -se sentir en position de mise en danger</p> <p>Autre rôles Arbitre : -Appliquer le protocole des commandements -intervenir pour une pratique sécuritaire</p> <p>Juge -identifier les contrôles, les mises en danger, le tombé et le passage arrière</p>	<p>Du pratiquant : Respecter le rituel et les pratiques de l’activité Accepter les contacts, la confrontation et les chutes Respecter l’adversaire, l’arbitre le juge Etre attentifs à l’intervention de l’arbitre Maîtriser des émotions Etre fair-play Accepter les différentes formes de travail (opposition –coopération)</p> <p>Autre rôles Arbitre : Il doit être vigilant et rigoureux Rester attentif en toute circonstance</p> <p>Juge : Etre objectif et intègre</p>	<p>CMS1 : <i>Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</i></p> <p>CMS2 : <i>organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l’organisation des pratiques et des apprentissages : installer utiliser, ranger du matériel recueillir des informations, juger et travailler en équipe</i></p> <p>CMS3 : se mettre en projet par l’identification individuelle ou collective des conditions de l’action, de sa réussite ou de son échec</p> <p>CMS4 : se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s’échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque Maîtriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</p>

Liens avec le socle :
Compétence 1 : s’exprimer à l’oral en maîtrisant un vocabulaire précis 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 l’arbitre et du juge)
Compétence 7 : prendre des initiatives, rechercher des solutions d’attaque et de défense. Fonctionner en petits groupes autonome