

→ Demande de **Renouvellement à l'identique**



Responsable pédagogique

MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Institut/Service assumant la charge financière

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Institut/Service assumant la charge pédagogique

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Intervenant(s)

• Pascal Peyrachon
professeur d'EPS
Vacataire avec un volume horaire HETD : 36



Semestre(s) concerné(s)

1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	X



Public concerné

[Tous les étudiants de licence](#)



Modalité d'inscription

[Inscription via l'ENT](#)



Capacité et groupe

Semestre impair

Semestre pair

Capacité

24

24

Nombre de groupe

1

1



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[Campus H. Arendt](#)
[Pôle sportif - Campus H. Arendt](#)



Thématiques

Sport

Présentiel

Distanciel

Par semaine



Nombre heures

18.00

0.00

1.50

[Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance](#)



Pré-requis éventuels :

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs et contenus :

A travers l'UEO Judo, les compétences générales précisées ci-après dans les « compétences visées » seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Judo à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation. **Ces 5 compétences spécifiques sont les suivantes :**

- Être capable de développer des savoir-faire et savoir-être relatifs à la pratique d'un art martial et d'en mesurer les effets sur soi et sur les autres.
- Être 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)
- Être capable d'identifier son potentiel d'action et son stress afin d'avoir une réponse efficace en fonction des éléments de la situation.
- Être capable de gérer ses émotions et son stress afin d'avoir une réponse efficace en rapport à la situation.
- Être capable de développer des savoirs relatifs à l'Art martial considéré, sur son évolution historique et culturelle.

Grille et protocole d'évaluation : Un étudiant se voit attribuer des crédits à la condition qu'il ait atteint le niveau 3 lors de l'évaluation terminale.

	Compétence fondamentales	Compétence intermédiaires	Compétence de maîtrise
N1	Etiquettes : tenue, salut debout et à genou Attitudes, les positions : shizeï, - Position naturelle : shizen-hontai -Position défensive : jigo-hontai -La marche	Connaître la nomenclature des techniques debout /sol	Exécuter les techniques étudiées à la demande.
N2	Saisie fondamentale + différentes saisies du kumi katas libres, connaître déplacements du corps (tai sabaki), gestion de son espace d'action. Apprentissage tsukuri, kuzushi, kake.	Travail au sol. Exécuter les immobilisations hon gesa gatame+variantes	Exécuter les techniques d'immobilisation au sol en enchaînements dynamique avec un adversaire.
N3	Accomplir l'une des techniques de base.	Exécuter la projection o-sotogari	Exécuter les techniques debout/sol en enchaînements.
N4	Améliorer sa vitesse d'exécution	Exécuter la projection : nage waze waza o-goshi.	Exécuter les projections et les immobilisations Travail : yaku-soku geiko tori/uke se déplacent. Esprit d'entraide tori : améliore son style et sa technique. Uke : doit améliorer ses chutes et sentir les attaques portées.
N5	Être capable d'évaluer la prestation des partenaires à propos d'un des techniques de base.	Exécuter un randori en utilisant les techniques étudiées et en connaissant leur nom.	Plus de définitions du rôle de tori ou de uke, travail en totale liberté d'esprit, sans appréhension d'être projeté ou de perdre, attaquer le plus fort possible et le plus souvent possible. Prendre des risques afin de progresser réellement, affiner le style. Avoir la fluidité dans les techniques étudiées (déplacements et placements).



Compétences visées :

- Utiliser les règles, codes et principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
- Appréhender l'exposition de soi et la confrontation comme un élément de construction personnelle

**Modalités de contrôle des connaissances :****Modalité****Coefficient****Durée (heures)**

Evaluation au milieu du cycle de formation

-

Contrôle terminal de connaissances et compétences (niveau 3)

-

Assiduité

-

**Avis des instances :****Instance****Date****Avis****Remarque**

COS

2025-03-17

Favorable

**Précisions pour les étudiants :**

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, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD.



Pour le Responsable pédagogique

Le 2025-02-03 - *MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)*

Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le **2025-02-04**