

→ 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)	<ul style="list-style-type: none"> BALSAN Christophe <i>instructeur sportif</i> 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		Capacité					
24		24					
Nombre de groupe		Nombre de groupe					
1		1					
	Organisation	12 séances d'1h30					
	Lieu	Campus H. Arendt Pôle sportif					
	Thématiques	Sport					
	Nombre heures	Présentiel	Distanciel	Par semaine			
		18.00	0.00	1.50			
		Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance					



Pré-requis éventuels :

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs et contenus :

À travers l'UEO Jiu-Jitsu, 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 Jiu-Jitsu 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 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.
- 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 et 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 dans les conditions spécifiées ci-dessous.

	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 adversaires 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	Augmentation de la 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 des attaques libres



Compétences visées :

- Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
- Assumer son image(silhouette/corps), prendre conscience des codes non verbaux et savoir les utiliser

✓ **Modalités de contrôle des connaissances :**

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
----------	-------------	----------------

Evaluation terminale (niveau 3)

-

Assiduité

-

Instance	Date	✖ Avis des instances :	Remarque
		Avis	
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**