

# Unité d'enseignement d'Ouverture

## SELF DEFENSE

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

	Responsable pédagogique	MARIZY Eric ( <a href="mailto:eric.marizy@univ-avignon.fr">eric.marizy@univ-avignon.fr</a> )															
	Institut/Service assumant la charge financière	<a href="#">Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives</a>															
	Institut/Service assumant la charge pédagogique	<a href="#">Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives</a>															
	Intervenant(s)	<ul style="list-style-type: none"><li>BALSAN Christophe <i>instructeur sportif</i> Vacataire avec un volume horaire HETD : 72</li></ul>															
	Semestre(s) concerné(s)	<table><thead><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th></tr></thead><tbody><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></tbody></table>	1	2	3	4	5	6	X	X	X	X	X	X			
1	2	3	4	5	6												
X	X	X	X	X	X												
	Public concerné	<a href="#">Tous les étudiants de licence</a>															
	Modalité d'inscription	<a href="#">Inscription via l'ENT</a>															
 Capacité et groupe																	
<table><thead><tr><th>Semestre impair</th><th></th><th>Semestre pair</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>Capacité</td><td></td></tr><tr><td>25</td><td></td><td>25</td></tr><tr><td></td><td>Nombre de groupe</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td>2</td></tr></tbody></table>			Semestre impair		Semestre pair		Capacité		25		25		Nombre de groupe		2		2
Semestre impair		Semestre pair															
	Capacité																
25		25															
	Nombre de groupe																
2		2															
	Organisation	<a href="#">12 séances d'1h30</a>															
	Lieu	<a href="#">Campus H. Arendt</a> <a href="#">Pôle sportif</a>															
	Thématiques	<a href="#">Sport</a>															
	Nombre heures	<table><thead><tr><th>Présentiel</th><th>Distanciel</th><th>Par semaine</th></tr></thead><tbody><tr><td>18.00</td><td>0.00</td><td>1.50</td></tr></tbody></table> <a href="#">Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance</a>	Présentiel	Distanciel	Par semaine	18.00	0.00	1.50									
Présentiel	Distanciel	Par semaine															
18.00	0.00	1.50															



### **Pré-requis éventuels :**

Aucun prérequis nécessaire

---

## **Objectifs et contenus :**

A travers l'UEO Self-défense, 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 Self-défense 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/projections)
- Être capable d'identifier son potentiel d'action en fonction des éléments de la situation (éléments humains et matériels)
- 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 ne peut se voir attribuer de crédits, s'il n'a pas atteint le niveau 3, lors de l'évaluation terminale, se déroulant dans le cadre des conditions spécifiques ci-dessous.

	<b>Compétence fondamentales</b>	<b>Compétence intermédiaires</b>	<b>Compétence de maîtrise</b>
N1	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
N2	Placements, déplacements, esquives, distances	Produire une réponse adaptée sur différents types d'agression : Ryokatadori (saisie des 2 épaules)/Katadori (saisie une épaule)/Ryotedori (saisie deux poignets)/Munadori (saisi cou)	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de 2 adversaires sur les différentes saisies étudiées
N3	Utiliser une technique de défense adaptée à la situation	Produire une réponse adaptée sur différents types d'agression par derrière : Ushiro kate kubishime (étranglement) /Ushiro ryotedori (deux poignets)/Aga jime (buste encerclé par les bras)	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de 2 adversaires par derrière
N4	Augmentation de la vitesse d'exécution	Produire une réponse adaptée sur agression au couteau : Shodan tsuki (au niveau du ventre)	Produire une réponse adaptée et efficace en réponse à l'agression de 2 adversaires porteurs de couteaux
N5	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.



### Compétences visées :

- Être capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
- 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 des compétences et connaissances visées (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 décrit un peu plus loin, 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](mailto:eric.marizy@univ-avignon.fr))



Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le **2025-02-04**