

UE Corps et Culture APSA

APS support	Période	ECTS	Pré requis	Horaires
INITIATION AU JUDO	1	3	Aucun	MARDI 13h45-15h45

ENSEIGNANT: Didier NGUYEN

LIEU DES COURS : Campus Jussieu – Salle du Judo Gymnase du centre sportif Jean Talbot

OBJECTIFS :

- Développer une meilleure connaissance de soi, de son corps et de ses mécanismes, au moyen d'une activité d'opposition au corps à corps.
- Acquérir des outils et des compétences dans l'activité pratiquée afin de les utiliser dans un projet éducatif et thérapeutique.
- Favoriser une réflexion sur l'activité et de ses apports sur le plan de la formation de soi, à travers un examen critique de son propre vécu.

MOYENS ET CONTENUS:

Cet enseignement propose une découverte des principes fondamentaux des sports de combat de préhension (équilibre -déséquilibre ; utilisation du poids du corps, déplacements, repérages spatio-temporelles....)

La logique interne de l'activité sera abordée sous l'angle de la coopération avec l'autre (rechercher la communication corporelle avec son partenaire pour favoriser la prise de confiance, faire disparaître toute raideur, respecter l'intégrité physique d'autrui).

L'aspect « combat -adversité » ne peut être occulté de l'enseignement. La situation d'affrontement pose en effet, un certain nombre de problèmes adaptatifs (moteur, cognitifs, affectifs...) qui obligent le pratiquant à accéder à un autre type d'organisation psychomotrice.

INTÉRÊT DES SPORTS DE COMBAT D'UN POINT DE VUE PSYCHOMOTEUR:

La pratique d'un sport de combat a ceci de remarquable qu'elle permet de rompre avec une motricité usuelle : elle active des parties du corps peu ou pas sollicitées dans la vie courante.

On crée ainsi de nouveaux repères physiques plus « réels » car ils sont fondés sur du ressenti et du vécu.

Les prises de soumissions (luxations) permettent l'activation des articulations. On prend ainsi conscience du degré de mobilité de celle-ci et on apprend à ressentir les blocages éventuels.

Les techniques de projection permettent de comprendre l'importance du bassin dans la création et la transmission du mouvement. La réussite d'une technique est autant un acte physique (modéliser son corps pour créer un déséquilibre) qu'un acte cognitif (faire tomber l'autre suppose une décision juste, précise et opportune).

Enfin, la réalisation d'une technique de projection fait appel à de nombreux principes psychomoteurs (régulation du tonus, coordination segmentaire, intégration du schéma corporel, maître du rythme...)

ÉVALUATION :

Contrôle continu : 4/5 des présences obligatoires, prises en compte des progrès de l'étudiant et contrôles de connaissances.

Contrôle terminal : carnet de notes et bilan écrit sur une analyse du vécu

Contrôle continu	Contrôle terminal
Pratique : 60 %	Bilan écrit : 40%

* APSA : Activités Physiques Sportives et Artistiques