

UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE (UEL)

ACTIVITE : JUDO

Performance/Habilités motrices/Acquisitions/Progrès

Observables Niveaux	Debout	Liaison Debout / Sol	Sol	Points
NIVEAU 1	Utilise <u>une</u> attaque sans être efficace, directement sans préparation.	Ne suit pas au sol ou sans efficacité avec un temps de latence très important	Contrôle uniquement avec les mains, recherche du déséquilibre en force dans un seul axe, n'enchaîne pas les immobilisations si nécessaire. En situation dominé, ne cherche pas à renverser le rapport de force.	De 0 à 2 points
NIVEAU 2	Possède une attaque efficace et sait utiliser les opportunités fournies par l'adversaire pour la passer.	Connaît les conditions essentielles pour suivre au sol, mais utilise toujours la même liaison sans être toujours efficace.	Contrôle avec tout son corps avec efficacité pour retourner et immobiliser en utilisant une gamme de «prises» très limitée, et ce toujours dans le même sens. En situation dominé, neutralise l'action de l'adversaire.	De 2,5 à 4 points
NIVEAU 3	Provoque et utilise la force de l'adversaire. Utilise avec efficacité le système d'action-réaction.	Garde constamment le contact pour enchaîner au sol sans avoir planifié les différentes solutions possibles	En fonction des forces créées par l'adversaire, le combattant est capable de profiter de celles ci : travail en action-réaction (changement d'axe, de retournement, d'immobilisation). En situation dominé, met en œuvre efficacement une solution pour rétablir l'équité du rapport de force.	De 4,5 à 6 points
NIVEAU 4	Idem et sait enchaîner dans le même sens ou dans le sens opposé.	Anticipe en fonction de l'attaque portée les différentes liaisons et choisit avec efficacité.	Impose ses contrôles, son travail au sol après avoir compris et neutralisé celui de l'adversaire. Provoque les réactions pour les utiliser efficacement. En situation dominé, utilise une stratégie adaptée aux actions de l'adversaire pour renverser le rapport de force en sa faveur.	De 6,5 à 8 points