

## C4\_CA4 : judo-lutte 5e C Fred

C4_CA4 : judo-lutte 5e C Fred	Maitrise insuffisante 10	Maitrise fragile 25	Maitrise satisfaisante 40	Très bonne maitrise 50
<p style="text-align: center;"><b>DISTANCE</b></p> <p>Accepter le contact (A5-CG5)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE FUYEUR ou LE BAGARREUR</u></b></p> <p>Évite le contact ou l'accepte à distance (bras tendus); ou cherche à faire mal.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LA VICTIME</u></b></p> <p>Accepte le contact au corps à corps (bras fléchis) mais se laisse faire.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>L'OFFENSIF</u></b></p> <p>Recherche systématiquement le contact corps à corps</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE CONTRÔLEUR</u></b></p> <p>Varie les contrôles, utilise le poids du corps</p>
<p style="text-align: center;"><b>ACTION - Retournement/ Renversement</b></p> <p>Maitriser les techniques pour amener l'adversaire sur le dos (A1-CG1)</p> <p style="text-align: right;">25%</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>BLOQUE</u></b></p> <p>Attitude uniquement défensive: bloque (appuis en opposition) sans chercher à attaquer.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>POUSSE ou TIRE</u></b></p> <p>1 direction d'action.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE COMBO: POUSSE puis TIRE</u></b></p> <p>2 directions d'action.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE RUSÉ</u></b></p> <p>Enchaîne ses actions: Pousse, tire et s'écarte; surprend son adversaire (feintes)</p>
<p style="text-align: center;"><b>CONTINUITÉ</b></p> <p>Enchaîner mise au sol - maintien au sol (A1-CG1)</p> <p style="text-align: right;">25%</p>	<p>Retourne mais ne cherche pas à contrôler</p>	<p>Retourne et cherche à contrôler sans utilisation du poids du corps</p>	<p>Retourne et contrôle. Le maintien au sol est cependant aléatoire.</p>	<p>Retourne et immobilise.</p>
<p style="text-align: center;"><b>RÉSULTATS DES COMBATS</b></p> <p>Façon de gagner ou perdre (A1-CG5 &amp; CG1)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p>Je <b>perds</b> majoritairement mes combats <u>sans point</u> (ou combats nuls sans point)</p>	<p>Je <b>perds</b> majoritairement mes combats <u>avec points</u></p>	<p>Je <b>gagne</b> majoritairement mes combats <u>aux points</u> (ou combats nuls avec points)</p>	<p>Je <b>gagne</b> majoritairement mes combats par "<u>tombé</u>" / <u>immobilisation</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>JUGE / ARBITRE</b></p> <p>Remplir correctement les fonctions de juge et d'arbitres (A4-CG3)</p> <p style="text-align: right;">15%</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE SPECTATEUR</u></b></p> <p>Fonctions de juge et arbitre non assurées, non assumées</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE STATIQUE-APPROXIMATIF</u></b></p> <p>Arbitre statique. Sait désigner le vainqueur et utilise les commandements simples: action/stop (engagement et sorties). <u>Juge: points approximatifs</u></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE SÉRIEUX</u></b></p> <p>Arbitre: bien positionné, gère le <u>protocole</u> du randori, <u>sait reconnaître</u> un passage arrière, une mise en danger, un tombé. <u>Juge: compte les points</u> de son lutteur sans faire de faute.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE RESPONSABLE EFFICACE</u></b></p> <p>Arbitre: bien positionné, gère le protocole du randori, <u>connaît et fait respecter le règlement</u>. <u>Juge: connaît la cotation des actions</u>.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ATTITUDES</b></p> <p>Être capable de respecter les règles (A3-CG3)</p> <p>Maitriser ses émotions et relativiser l'issue des randoris (A5-CG3)</p> <p style="text-align: right;">15%</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE CONTESTATAIRE</u></b></p> <p>Nombreuses infractions au règlement; Conteste les décisions;  Réagit de manière affective pendant / après les randoris.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE RÂLEUR</u></b></p> <p>Fait des infractions, râle, mais fini par accepter les décisions;  râle s'il perd ou frime s'il gagne</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE CONTRÔLÉ</u></b></p> <p>Ne fait pas exprès d'enfreindre le règlement, ne conteste jamais.  Se contrôle et accepte l'issue des randoris.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>LE CONTRÔLÉ RESPECTUEUX</u></b></p> <p>Respecte les décisions;  Fait preuve de fairplay à tout moment.</p>