

Compétences et connaissances	Critère de réalisation Consignes de sécurité	Contenus d'enseignement	Critères de réussite et variables + / -
Echauffement : - Général, spécifique - Intégration, tolérance - Prise de décision (À préciser)	Six groupes avec un leader (un disp. + cinq vol.) semi-affinitaires autonomes Sécurité passive et active dans l'espace, de la continuité à la progressivité	« Je suis leader, je propose, j'organise, je conseille et corrige tout en réalisant » « Je suis athlète, je respecte le leader et ses propositions, je l'aide si besoin »	Je tiens le rôle qui m'est donné. Nous sommes tous échauffés. Groupes plus ou moins nombreux, plus ou moins affinitaire, un « adjoint-leader »
Situation initiale : « Je saisis pour contrôler et faire chuter sans faire mal »	Retour au groupe de poids et de force : un défend, l'autre attaque, un observe la qualité de la saisie (sécu active). L'attaquant choisit une saisie pour amener au sol sans en changer et poursuit l'immobilisation au sol.	ATT : dès que j'ai saisi, je contrôle pour créer un déséquilibre de mon adversaire et l'accompagner au sol DEF : dès que je suis contrôlé, je cherche un déséquilibre seul ou en couple et j'anticipe ma chute et ma défense.	J'assure la continuité de ma saisie pour amener au sol. Défenseur plus ou moins actif Temps d'action plus ou moins long Saisie ou forme de corps imposée
Situations différenciées : A : « J'accepte de chuter, j'apprends à chuter »	Trois groupes de besoin : A : Chute seul au sol au signal du leader (disp.)	A : Je passe de la station debout au sol sans me faire mal (roulade-arrondi-amortissement, sens articulaire)	A : J'accepte la chute, j'organise une réception non traumatisante Vitesse de réaction plus ou moins, hauteur plus ou moins, anticipation d'une défense
B : « Je chute avec mon adversaire sans danger. J'apprends la continuité avec différentes saisies »	B : Recherche de saisies différentes et de leurs facteurs d'efficacité pour faire chuter l'adversaire	B : Je propose une démonstration de ce que je sais faire. Je fais observer. Je réfléchis. Je corrige en échangeant. Je réessaie (action sur bras-nuque-jambe)	B : Je chute avec l'adversaire sans le lâcher, sans faire mal. Hauteur plus ou moins, vitesse d'action plus ou moins, défense plus ou moins active, variation des saisies
C : « Je fais chuter en fonction des actions de mon adversaire. J'apprends à varier mes formes de corps »	C : Choix d'une saisie et d'une forme de corps selon le temps de poussée ou de tirade (3 secondes) de l'adversaire Rq : Changement de groupes en fonction de la vitesse d'apprentissage de chacun	C : Si le défenseur pousse, je tire et envisage un décalage. S'il tire, je pousse et envisage un vide avec blocage (pré-action, réaction, action).	C : Je fais chuter au cours de l'action du défenseur, vitesse d'action, diversification.
Situation de réinvestissement : « Je mène un tournoi debout »	Retour au groupe de poids et de force, tout le monde se rencontre, chacun passe au rôle de combattant, observateur de défense et d'attaque	Je tente de mettre en œuvre mon travail précédent en dehors du seul gain de match. J'observe, je note, je transmets, je conseille.	DEF : Combat = 1 p, chute en contrôlant = 2 p, en anticipant la défense = 3 p ATT : chute ensemble = 2 p, continuité au sol = 3 p, immobilisation = 5p