

A.P.S.A : **SELF DEFENSE-JU JITSU**

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Cette pratique physique, largement inspirée des arts martiaux japonais tels que le Ju Jitsu et le Judo, offre la possibilité **d'acquérir des outils techniques pour se défendre face à différents types d'agression (coup de poing, de pied, saisie avant ou arrière, coup de matraque ou de couteau).**

Au-delà des techniques, c'est un véritable état d'esprit qui est développé, autour du **contrôle de soi, de la recherche de l'utilisation optimale des énergies et du respect.**

Compétences transversales principalement développées :

Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions dans l'action
Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions en situation d'opposition individuelle
Avoir une pensée critique dans un monde où les situations d'insécurité peuvent nous concerner
Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles
Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Attitude :

Acquérir et systématiser des schémas de défense face à diverses agressions dans un rapport de coopération (duo system) avec l'intention d'obtenir un maximum d'efficacité en dépensant le minimum d'énergie.

Contrôler son corps et ses émotions dans un rapport d'opposition pour ressortir indemne de l'affrontement.

Capacités et ressources motrices :

Mettre en œuvre et maîtriser des techniques d'atemi (coup de pied ou de poing), de projections et de contrôles au sol dans un rapport d'opposition régulée.
Incorporer des schémas et des règles de sécurité qui permettent de chuter en toute sécurité lors d'un déséquilibre avant et arrière ainsi que lors d'une projection avant et arrière

Connaissances :

Approche historique et culturelle des arts martiaux, afin de dégager les différentes voies qui guident le comportement et la pratique des combattants dans un dojo.

Connaissances juridiques sur la notion de légitime défense.

Connaissances bio mécaniques sur les différentes techniques réalisées afin d'optimiser l'efficacité de celles-ci

Connaissances réglementaires sur l'orientation sportive de l'art martial Ju Jitsu.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Acquérir des savoirs faire fondamentaux autour de la sécurité (savoir chuter, savoir projeter, savoir frapper/toucher, savoir contraindre un adversaire à l'abandon) pour progresser dans le respect de sa propre intégrité physique et celle de son partenaire/adversaire.

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique :

Les combattants seront évalués sur la maîtrise des atemis en situation d'opposition régulée, sur la maîtrise des projections en situation de coopération et sur leur capacité à répondre efficacement et de façon adaptée à une agression en situation de coopération. Ils seront également évalués sur leur capacités à chuter en toute sécurité.