

# REPARTITION PAR NIVEAU DE PRATIQUE

Nota: les critères d'OBSERVATION ci-dessous ne constituent pas des champs d'enseignement

	← Ceinture blanche-jaune <b>NIVEAU 1</b>	Ceinture orange-verte <b>NIVEAU 2</b>	Ceinture bleue-marron <b>NIVEAU 3</b>	Ceinture noire 1° dan <b>NIVEAU 4</b> →
<b>TACHI WAZA</b>				
<i>Caractéristiques</i> <i>Saisies</i> <i>Postures</i>	Non finalisées Raideur, équilibre individuel, position éloignée	Adaptée Tonique, saisie plus active, plus stable, se rapproche	Personnalisée Se relâche, s'équilibre, prend des informations Privilégie une distance	Intégrée Disponibilité, en appui sur l'adversaire Varie les distances
<i>Déplacements</i>	Lents et réduits, croise, suit les déplacements de l'adversaire	Variés, commence à conduire l'adversaire	Plus amples, orientés en vue de l'attaque, rythmés	Tactiques
<i>Système d'attaque</i>	Inexistant	En construction	Organisés	Élaboré
<i>Liaison debout-sol</i>	Ignorée (car inutile) <small>Ici, la performance se situe dans la maîtrise technique non dans le résultat sportif</small>	Exploitée sans continuité	En prolongement direct de l'attaque	Systématisée
<i>Système de défense</i>	S'oppose en force (ne fait pas partie des objectifs d'enseignement)	Se diversifie (priorité aux esquives sur les blocages) <small>Privilégier l'attaque, c'est minorer pour un temps les blocages et les contreprises</small>	S'adapte aux réactions de l'adversaire	Axé sur la riposte <small>En attaque comme en reprise d'offensive, le résultat devient non une finalité mais un objectif</small>
	← Ceinture blanche-jaune <b>NIVEAU 1</b>	Ceinture orange-verte <b>NIVEAU 2</b>	Ceinture bleue-marron <b>NIVEAU 3</b>	Ceinture noire 1° dan <b>NIVEAU 4</b>
<b>NE WAZA</b>				
<i>Caractéristiques</i>	Statique, agit en force S'épuise rapidement	Deviens mobile, se relâche, se laisse surprendre	Contrôle Régule ses efforts Utilise ses membres inférieurs	Maîtrise les appuis et les contrôles
<i>Système d'attaque</i>	Attaques isolées et stéréotypées	Enchaînements simples Perceptions des faiblesses adverses	Séquences automatisées Actions rythmées	Rayonnement des actions
<i>Système de défense</i>	Désordonné	Apparition d'une ligne de défense	Recherche de position efficace	Maîtrise des interactions

En niveau 1, le contexte est celui d'un affrontement aménagé de type randori. Uke doit accepter la chute et tori doit contrôler sa projection

MICHEL BROUSSE

En niveau 1 et 2, l'élève fait du judo AVEC son partenaire. Ensuite, et de manière progressive, il fait du judo CONTRE son adversaire dans un contexte d'opposition codifiée. A l'enjeu de maîtrise technique s'ajoute le souci d'efficacité combative