

Mr Hervé GIANESELO

herve.gianesello@univ-rennes2.fr

06 03 60 53 93

Le JUDO (Voie de la Souplesse)



Le Judo Matériel

- Un Judogi (possibilité location 10 € semestre + 100€ caution)
- Une ceinture blanche (sauf si passage grade avant)
 - Une paire de Zoorie (Tong) obligatoire
 - Une gourde
- Trousse pharmacie (crème anti brûlure, pansements, strap, coalgan, etc...)

Règles d'Hygiène et de Sécurité indiscutables

1/ Ne pas marcher nus pieds en dehors des tatamis.

2/ Saluer pour accéder et quitter le Dojo et saluer ses partenaires au début et à la fin de chaque exercice. Le salut doit être empreint de respect et votre attitude au moment du salut traduit l'éthique de cette dernière.

3/ Ne pas s'allonger sur le Tatami sans y avoir été invité par le Professeur pour des exercices spécifiques. On se tient bien droit à genoux ou en tailleur.

4/ Aucun objets métalliques (montre, bagues, boucles d'oreille, piercing, etc...) sur vous. Trop de risque de blessures. Aucun bracelet non plus. Les ongles doivent être coupés courts et votre hygiène corporelle irréprochable. On ne fume pas avant le cours et au minimum une heure après le cours. Le mieux étant de ne pas fumer.

5/ Les vestiaires sont un lieu pour se changer. Aucun débordement n'y sera toléré. Ne rien laisser traîner dans les vestiaires.

6/ N'oubliez pas les principes de politesse (Bonjour, Merci, Au revoir) inscrit dans le marbre du Code Moral du Judo mais également dans les règles de bienséance du citoyen.

7/ Considérez vos enseignants d'APSA ou de cours théoriques comme vos coachs. Ils veulent tous tirer le meilleur de vous-même. Pour cela il vous suffit de prendre du plaisir, de travailler sérieusement et de vous engager dans vos cours.

L'année Universitaire est courte. Ne perdez pas de temps à vous mettre au TRAVAIL. Votre réussite passe avant tout par le temps que vous consacrerez à vos études et bien entendu à votre présence en cours.

Objectif de fin de semestre: En Pratique

- ▣ Être capable de chuter et faire chuter sans risques dans plusieurs directions en coopération, de suivre au sol pour immobiliser, et/ou retourner et/ou sortir d'une immobilisation.
- ▣ Être capable de s'échauffer, de se préparer et de s'étirer au regard de la spécificité de la pratique

En Théorie

- ▣ Connaître la classification technique Judo ainsi que le langage spécifique à l'activité.
- ▣ Connaître les cours théoriques
- ▣ Lire les articles déposés dans l'espace cours de Cursus
<https://cursus.univ-rennes2.fr/course/view.php?id=15>
- ▣ Application téléchargeable « Judico »

RAPPEL:

- 1/ La présence en cours est fortement conseillée.
- 2/ Vous êtes en Contrôle Continu ce qui signifie que l'observation et l'évaluation de votre travail et de votre investissement s'effectue à chaque cours. Une évaluation peut donc être effectuée chaque semaine, après chaque séquence d'apprentissage.
- 3/ Les absences injustifiées ne peuvent être prises en compte.
- 4/ Les absences justifiées (cf Charte des Examens) doivent faire l'objet d'un justificatif dans les 5 jours qui suivent l'absence.
- 5/ La note pratique et la note théorique sont /20 pts.

IMPORTANT :

Si vous êtes dispensés ou blessés votre présence en cours est obligatoire et en Judogi (sauf cas exceptionnel). Si vous voulez avoir une note vous aurez à préparer les échauffements, à arbitrer, à chronométrer, à être commissaire sportif, coach, etc..

En cas d'absence, c'est à vous de fournir un justificatif papier (ex : maladie, concours, etc.)
En aucun cas une dispense de pratique n'est une dispense de cours.

EVALUATION :

En Pratique (2 CC)

▣ Eval 1: Le Cérémonial, le Respect du Code Moral, le Judogi, les Ukémi, les Osaekomi, sorties d'immobilisation et retournements. /10 pts

▣ Eval 2: Kagari Geiko composé d'enchaînements Avant/Arrière, Arrière/Avant, Avant/Avant ou Arrière/Arrière avec au minimum 2 liaisons Debout/Sol à l'aide des techniques étudiées en cours. Les enchaînements proposés seront imposés. Vous pouvez juste choisir l'ordre.
/30 pts

Liste des Techniques Non exhaustives

NE WAZA:

- Hon Gesa Gatame / Tate Shiho Gatame / Yoko Shiho Gatame / Kami Shiho Gatame + Kuzure.
- Sorties d'Immobilisation / Retournements

TACHI WAZA:

- Tai Otoshi / Ippon Seoi Nage / Eri Seoi Nage / O Goshi / Koshi Guruma / Sasae Tsuru Komi Ashi / O Soto Gari / Ko Uchi Gari / O Uchi Gari / De Ashi Barai / Okuri Ashi Barai / Yoko Tome Nage.

En Théorie (1 CC)

▣ Une évaluation sur des questions de cours nécessitant d'apprendre le nom des techniques, une définition du Judo, les principes régissant l'activité, les méthodes d'entraînement, le tout se référant aux documents déposés sur Coursus et les enseignements dispensés lors des cours pratique. /20 pts

▣ Evaluation tous les groupes de L1 ensemble un soir en Amphi autour de la 9 ème semaine de cours. Cette évaluation sera indiquée sur votre EdT

En PRATIQUE:

Attention, tout étudiant n'ayant pas validé le chuter et savoir faire chuter sans risques ne pourra obtenir plus de 05 / 20 pour des raisons évidentes de sécurité.

12^{ème} semaine: Bilan du semestre, retour des notes théoriques et pratiques (sous réserve d'harmonisation) retour des Judogi (secs, lavés et propres)

Possibilité de venir vous entraîner au club de NOYAL SUR VLAINNE :

Mercredi 19H30 / 21H

Vendredi 19H30 / 21H

Tous les documents et les cours sont déposés sur Coursus au lien suivant:

<https://cursus.univ-rennes2.fr/course/view.php?id=15>

N'oubliez pas de prendre votre Licence
FFSU via le site du CRSU ou du
SIUAPS (15€)

QUESTIONS ???????

Bonne année Universitaire