

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2012/2013

2<sup>e</sup> session, 1<sup>er</sup> semestre

Année d'études : *L1*  
Enseignant responsable : *Sarah ROSENFELD*

Durée de l'épreuve : *1h00*  
Documents autorisés : *aucun*

**UE T114: Outils et méthodes**  
**EC T1142 : Anglais**

**Sujet :**

**Choose a sport that you know well. Write a short essay (150-200 words) to describe this sport in technical detail. Be as precise as possible.**

Be sure to include the following:

- a brief introduction to describe this sport in general
- the **parts of the body** and **muscles** used in this sport
- the specific **movements** used to practice this sport
- a brief conclusion: what makes this sport technically unique?

**Université de Nantes**  
**UFR STAPS**

Année universitaire 2012/2013  
2<sup>e</sup> session, 1<sup>er</sup> semestre

Année d'études : L1  
Enseignant responsable : Stéphane Bellard

Durée de l'épreuve : 1h30.  
Aucun document autorisé.

**UED T114--- : Outils et méthodes**  
**EC T1143-- : Méthodologie du travail universitaire**

Le sujet comporte 6 feuilles :

Feuille 1 : Libellé des questions

Feuilles 2 et 3 : Fiche de présentation vierge d'un compte-rendu de TP d'APSA

Feuilles 4 et 5 : Reproduction de réponses d'étudiants à une question de contrôle écrit en Judo

Feuille 6 : Grille d'évaluation des réponses

Vous répondrez directement sur les feuilles 2, 3 et 6, que vous insèrerez ensuite dans votre copie d'examen. N'oubliez pas de reporter sur chaque feuille votre numéro d'étudiant.

La qualité de la présentation et le respect de l'orthographe seront pris en compte dans l'évaluation. (Jusqu'à -2 pts)

Question n°1 : (12 pts)

Un extrait de TP d'APSA de 15 mn va vous être projeté en vidéo. A l'occasion de cette unique projection, nous vous conseillons, au brouillon, de prendre des notes sur le déroulement de ce TP.

**En vous appuyant sur la méthodologie présentée au TD n°1 de MTU, remplissez les feuilles 2 et 3 afin d'effectuer le compte-rendu de cet extrait de TP.**

Le barème sera le suivant :

Description de la situation d'apprentissage n°1 /6

Description de la situation d'apprentissage n°2 /3

Informations et remarques personnelles /3

Question n°2 : (8 pts)

Les feuilles 4 et 5 présentent une question posée à l'occasion d'un contrôle de judo. Trois réponses d'étudiants ont été scrupuleusement reproduites (la forme de la réponse a été entièrement conservée).

**Pour chaque critère d'évaluation présenté dans le tableau de la feuille 6, classez les trois réponses, en justifiant votre choix.**

**TP de ..... n°.....**

**Situation d'apprentissage n° 1**

**OBJECTIF(S)** (ce que l'enseignant souhaite transformer chez les étudiants grâce à cette situation) :

**DISPOSITIF** (conditions dans lesquelles se déroule la situation)

**BUT** (résultat que les pratiquants doivent atteindre)

**EVOLUTION DE LA SITUATION**

**CE QU'IL FAUT APPRENDRE** (ce qu'il faut intégrer pour être efficace dans cette situation d'apprentissage)

**Situation d'apprentissage n° 2**

**OBJECTIF(S) :**

**DISPOSITIF**

**BUT**

**EVOLUTION DE LA SITUATION**

**CE QU'IL FAUT APPRENDRE**

**INFORMATIONS IMPORTANTES et REMARQUES PERSO**


### **Libellé de la question posée en contrôle écrit de judo**

**Question 1-(/12) :** (Temps estimé : 45')

La qualité des saisies est déterminante pour la réalisation de toute projection.

En vous appuyant sur ce constat, décrivez précisément deux techniques de projection en expliquant en quoi les saisies sont effectivement différentes et contribuent, dans tous les cas, à la fois à la qualité de la réalisation et à la sécurité des deux judokas.

### **Réponse de l'étudiant A :**

Une projection consiste pour tori à faire passer uke d'une position debout à une position au sol. La projection intègre trois phases chronologiques : la phase de pré-action qui consiste à déséquilibrer son partenaire ainsi qu'à une ouverture du kumi kata, la phase de lancement qui consiste aux différents déplacements que va effectuer tori pour faire chuter uke, et enfin la phase de guidage qui correspond à la chute et à la façon dont on va être orienté vers celle-ci.

La façon dont on va saisir le judogi est déterminante dans la réalisation de toute projection, elle peut permettre une efficacité mais également au fait de garder le contrôle lors de la chute de uke, ce qui donne un caractère sécurisant. O soto gari, qui signifie grand fauchage extérieur, est une technique de jambe (ashi waza). Elle consiste, après un déplacement vers l'avant ou vers l'arrière, d'ammener son partenaire vers soi, faire un gros pas sur le côté, et de faucher extérieurement son partenaire avec son autre jambe. La saisie du judogie est simple, une main saisissant la manche ainsi qu'une main, saisissant au col, permettant un déplacement plus simple à l'arrière du dos. Koshi guruma est une technique de hanche (koshi waza). Elle consiste, après déplacement, à faire passer uke par dessus sa hanche. La saisie ici, est différente de la première projection abordée. Tori garde une main sur la manche de uke, mais sa deuxième main va être positionnée sur le dos du défenseur à ce moment de l'action. La main dans le dos va rendre le basculement plus simple ainsi que plus efficace, la main sur la manche est toujours là pour garder le contrôle de son adversaire lors de la chute.

Pour conclure, après avoir décrit deux projections différentes avec deux saisies non similaires, nous remarquons que la manière dont on va saisir le judogi du partenaire est toujours déterminante dans la qualité de la réalisation de la prise mais également pour la sécurité des deux individus.

### **Réponse de l'étudiant B**

Toute projection (faire passer l'adversaire d'une position debout à une position au sol) doit être réalisée avec force, vitesse, puissance et amener l'adversaire au sol largement sur le dos.

La saisie du kimono adverse (kumi-kata) est très importante pour réaliser les critères nécessaires de la projection. La saisie a un rôle de contact avec l'adversaire, d'équilibration du polygone de sustentation, de prise d'information et de sécurité.

Nous allons approfondir la notion de saisie déterminante pour toute projection, en s'appuyant sur deux techniques de projection différentes ; une technique de bras : mojote otoshi et une technique de hanche : koshi guruma.

La saisie permet le contact avec l'adversaire, il permet de ressentir les mouvements de l'adversaire et va donc nous aider à savoir quand la projection doit être déclenchée. Pour mojote et koshi guruma, si l'on veut les pratiquer sur avancé de l'adversaire on doit tirer sur les deux mains et profiter de l'élan de son déplacement afin d'accumuler vitesse et puissance.

Ensuite on a la phase de lancement. Pour mojote, il va falloir bien ouvrir le kumi-kata de l'adversaire en créant un décalage pour pouvoir se glisser tout en faisant un demi-tour. Vient alors le placement des mains, pour mojote (pour un droitier) la main droite de l'adversaire doit être sur le torse et la main gauche vers le coude droit de l'adversaire ce qui va lui permettre de créer un levier. Alors que pour koshi guruma la saisie se fait derrière la tête avec la main droite et sur la manche droite de l'adversaire avec la main gauche, cette saisie doit emmener le poids du corps sur notre hanche pour le projeter. La saisie est donc essentielle pour créer un bras de levier et pour projeter son adversaire en force.

Dernière phase est la phase de guidage de l'adversaire. Celle-ci va permettre la sécurité. Le judoka, grâce à une bonne saisie va « accrocher » son adversaire pour le retenir et arrêter une chute trop brutale sur le dos.

En conclusion, la saisie doit être bien positionnée afin de pouvoir projeter l'adversaire sur le dos tout en maintenant sa sécurité. On peut se demander si la qualité d'une saisie n'est pas la base de toutes projections, de tous retournements ou de toutes les immobilisations en judo ?

## Réponse de l'étudiant C

Le judo est caractérisé par un rapport de force permanent entre uke et tori. Une projection bien réalisée doit respecter plusieurs principes, l'équilibre, la vitesse et le maintien permanent de la sécurité entre uke et tori. Il existe en effet plusieurs techniques de projections, les techniques de jambes (ashi waza), de bras (te waza), et de hanche (koshi waza).

Il est vrai que ces trois différentes techniques sont appelées à des prises différentes, mais les principes à respecter ainsi que l'objectif final sont les mêmes.

En ce qui concerne les techniques de bras, la saisie se fera sur le kimono au niveau du coude. Ainsi, tori pour en effet créer un décalage afin de créer le déséquilibre nécessaire pour assurer la projection pour par exemple la technique de la vague, qui consiste à faire balancer le bras de uke de l'intérieur vers l'extérieur afin de pouvoir effectuer son déplacement pied joint ou écarté dans le même sens que celui de uke et placer son deuxième bras sous l'aisselle du bras déjà saisi de uke. Par la suite, tori pourra donc lancer son attaque (projection). Cette projection ne doit pas être anodine, en effet, le rapport de force entre l'attaquant et le défenseur fait que la projection doit assurer la vitesse et le contrôle pour pouvoir projeter uke sur le dos tout en gardant une saisie sur son kimono jusqu'à ce que l'adversaire soit au sol. La qualité de la saisie est donc primordiale d'un point de vue qualitatif et de sécurité.

Prenons maintenant l'exemple d'une technique de jambe (koshi waza) et plus particulièrement la technique appelée koshi guruma.

Cette technique consiste elle aussi à créer un déséquilibre ((décalage, déviation, ...) afin de pouvoir balancer la jambe droite. Afin de bien réaliser cette technique, tori doit être en interaction avec uke. Le principe est de créer un décalage en tirant le kimono de uke au niveau de la manche vers l'extérieur. Une fois le déséquilibre réalisé, l'attaquant pourra alors placer sa jambe d'appui sur le côté du décalage et balayer la jambe de uke afin que celui-ci soit projeté par l'arrière (on balaye la jambe du côté où le déséquilibre a eu lieu). Pendant la chute de uke, tori doit veiller à toujours avoir sa première saisie toujours intacte pour veiller à une bonne sécurité.

Nous avons donc vu que même si les saisies sont effectivement différentes, les différents types de projection doivent à la fois contribuer à la qualité de la réalisation et à une bonne sécurité des deux judokas.

**Grille d'évaluation des 3 réponses**

	Critères d'évaluation	Classement des 3 réponses	Justification
Forme (/2)	Orthographe (/0,5)	..... > ..... > .....	
	Lisibilité du texte (/0,5)	..... > ..... > .....	
	Structure, plan du texte (/1)	..... > ..... > .....	
Contenu (/6)	Définition des mots-clés (/1)	..... > ..... > .....	
	Respect de la commande (/2)	..... > ..... > .....	
	Mobilisation des connaissances (/2)	..... > ..... > .....	
	Logique de démonstration (/1)	..... > ..... > .....	

Note finale proposée pour chaque réponse (en tenant compte du barème précisé dans les critères d'évaluation) :

Réponse A : ..... / 8

Réponse B : ..... / 8

Réponse C : ..... / 8