



### OBJECTIF DE LA FICHE

Cette fiche a pour but d'aider les enseignants d'EPS à intégrer efficacement les sports de combat dans leur programme, en mettant en avant les compétences développées, des exemples d'exercices, le matériel nécessaire et le temps de la séance.



# LE JUDO



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- **Compétences motrices** : Techniques de chute, projection, équilibre.
- **Compétences sociales** : Respect de l'adversaire, gestion des émotions.
- **Compétences civiques** : Développement de l'esprit d'équipe et de la solidarité.



## SÉANCE TYPE

- **Exercice Type** : Techniques de Chute (Ukemi)
- **Durée** : 30 minutes
- **Objectif** : Apprendre à tomber en sécurité.

### Déroulement :

1. Présentation des différentes techniques de chute (avant, arrière, latérale).
2. Pratique par paires, en alternant les rôles de celui qui chute et celui qui guide.
3. Mise en place d'un petit parcours intégrant des chutes.

## MATÉRIEL

### GI DE JUDO



### CEINTURE

### TATAMIS



# LA BOXE FRANÇAISE



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- **Compétences motrices** : Coordination, agilité, techniques de frappe.
- **Compétences sociales** : Respect des règles, fair-play.
- **Compétences physiques** : Renforcement musculaire, endurance.



## SÉANCE TYPE

- **Exercice Type** : Combinaisons de Frappe
- **Durée** : 30 minutes
- **Objectif** : Améliorer la technique de frappe et la coordination.

### Déroulement :

1. Apprentissage des mouvements de base (jab, direct, crochet).
2. Entraînement par paires, avec un élève tenant les pattes d'ours et l'autre frappant.
3. Intégration d'un jeu de rôle pour simuler un combat en respectant les techniques.

## MATÉRIEL

### GANTS DE BOXE



### CASQUES

### PATTES D'OURS



# LE KRAV MAGA



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- **Compétences motrices** : Techniques de défense, agilité, réactivité.
- **Compétences cognitives** : Stratégie, prise de décision rapide.
- **Compétences sociales** : Respect des adversaires et des règles de sécurité.



## SÉANCE TYPE

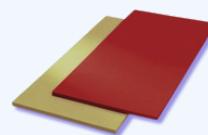
- **Exercice Type** : Techniques de Défense Personnelle
- **Durée** : 30 minutes
- **Objectif** : Développer des compétences de défense et la confiance.

### Déroulement :

1. Présentation des techniques de base (défense contre des attaques, esquives).
2. Pratique par paires, en alternant les rôles d'attaquant et de défenseur.
3. Mise en situation pour appliquer les techniques en contexte.

## MATÉRIEL

### PROTECTIONS MURALES



### TAPIS

### PROTÈGE PIED



## REMARQUES FINALES

Casal Sport vous accompagne et vous conseille afin d'**adapter les exercices et le matériel** en fonction des besoins et des niveaux de vos élèves. La sécurité et le respect doivent toujours être prioritaires dans la pratique des sports de combat.