

UE TRANSVERSALE

Semestres 1 - 2 - 3 - 4 (L1 et L2)

2022-2023

UETEC7S24 / UETEC7S15 : PRATIQUE SPORTIVE : SELF DEFENSE

Nom de l'enseignant responsable : **M Quicq**

Heures : **21h étudiants (soit 22,5 HETD)**

Etudiants à qui s'adresse l'UE : Etudiants de L1/L2

Prérequis nécessaires :

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (y compris en compétition)

Lieu : Dojo Vauban

Pratique	Enseignant	Capacité	Horaires (Jeudi)	Déroulé
Self-défense	M Quicq	20	15h – 17h	3h CM 9 séances de 2h de pratique

Descriptif :

Cet enseignement a pour objectif de s'investir dans la pratique de la self-défense (9 séances de 2h et un cours théorique de 3h).

Ces cours permettent de découvrir ou d'approfondir la pratique de la self-défense et de ses enjeux sociétaux (lutte contre la violence faite aux femmes, lutte contre les agressions physiques et verbales en général).

Les cours de self-défense sont proposés à tout(e)s les étudiant(e)s de l'université de Nîmes, débutant(e)s et étudiant(e)s confirmé(e)s.

L'objectif est de découvrir ou d'approfondir l'activité self-défense et ses enjeux sociétaux et de santé.

Il n'y a donc pas de niveau minimum requis, mais l'assiduité de l'étudiant est indispensable pour envisager des progrès dans la pratique.

Au cours de ce cycle sont abordés différents styles et techniques de mouvements pour apprendre à se défendre et à faire face à une agression physique et verbale ; posture du corps, verbalisation, attitude et technique de self-défense.

Cours Magistral : 3h

(1^{ère} séquence de l'enseignement)

Connaissances historiques, terminologiques, culturelles et sur la préparation physique en lien avec la self-défense.

Connaissances liées aux 4 principes de la self-défense : conscience, évaluation, action, analyse.

Travaux dirigés : 18h

9 séquences dirigées de 2h le jeudi après-midi.

Compétences liées aux 4 principes de la self-défense : conscience, évaluation, action, analyse.

Modalités de contrôle des connaissances : Contrôle continu

Note pratique (/20) : (coef 2)

Réponses adaptées et proportionnées à plusieurs types d'agressions physiques (coups de poing, coups de pieds, saisies, étranglements...) et verbales (insultes, harcèlement...). Epreuve collective et individuelle en fin de cycle d'une durée d'1h30 sans l'échauffement.

A partir de 2 absences injustifiées la note de pratique ne sera pas attribuée.

Note théorique (/20) : (coef 1)

Évaluation théorique d'une durée d'une heure.

Rattrapage : Devoir sur table d'une durée d'1h

Compétences visées

Compétence 1	Etre capable de mobiliser des connaissances techniques liées à la self-défense.
Compétence 2	Etre capable de s'approprier une gestuelle singulière en réponse à un stimulus particulier (type d'agression) en utilisant les paramètres du mouvement (espace, temps, énergie).
Compétence 3	Etre capable de développer une attitude sereine facteur de confiance en soi.
Compétence 4	Etre capable de réaliser une défense individuelle et collective en utilisant des procédés en lien avec un type particulier d'agression.

Protocole d'évaluation de la pratique

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Etre capable de s'approprier une gestuelle singulière en réponse à un stimulus particulier (type d'agression) en utilisant les paramètres du mouvement (espace, temps, énergie).	Gestuelles hésitante, non contrôlée. Mouvements parasites, déséquilibres involontaires, amplitude réduite... Hésitations, appliqué par moment.	Gestuelle adaptée, utilisation des paramètres du mouvement Appuis stables, amplitude gestuelle... Concentré, appliqué tout le temps	Gestuelle singulière au service du propos Appuis, ancrage, respiration, mobilisation du buste, des hanches, passage de l'épaule... Présence convaincante et affirmée.
Etre capable de développer une attitude sereine facteur de confiance en soi.	PAS DE TENUE DU CORPS Epaules rentrées, regard perdu et dirigé vers le bas. Inaction, reste figé(e).	TENUE DU CORPS Pas toujours lisible mais déclenchement d'une action le plus souvent appropriée. Mise en place corporelle d'une défense passive par une gestuelle adaptée.	TENUE DU CORPS PERTINENTE avec une intention affirmée. La réaction est adaptée et proportionnée.
Etre capable de réaliser une défense individuelle et collective en utilisant des procédés en lien avec un type particulier d'agression.	L'étudiant subit et n'a aucune réponse appropriée. L'étudiant ne sait pas quelle défense utiliser.	L'étudiant s'adapte. L'étudiant prend ses propres repères pour se défendre de manière efficace et proportionnée.	L'étudiant anticipe, maîtrise le timing de sa réponse corporelle. L'étudiant est actif et moteur.