



Plan de cours

COURS : **JUDO**

PROGRAMME : **Tous les programmes - formation générale commune**

DISCIPLINE : **109 Éducation physique- ensemble 2**

Pondération : | Théorie : 0 | Pratique : 2 | Étude personnelle : 1

Préalable : aucun

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
MARIE-LYNE DESCHAMPS	AR-2	6820	marie-lyne.deschamps@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
HÉLÈNE MORIN	AR-2	6731	helene.morin@college-em.qc.ca
CLAUDE PAUL	AR-2	6710	claupe.paul@college-em.qc.ca

1.0-PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

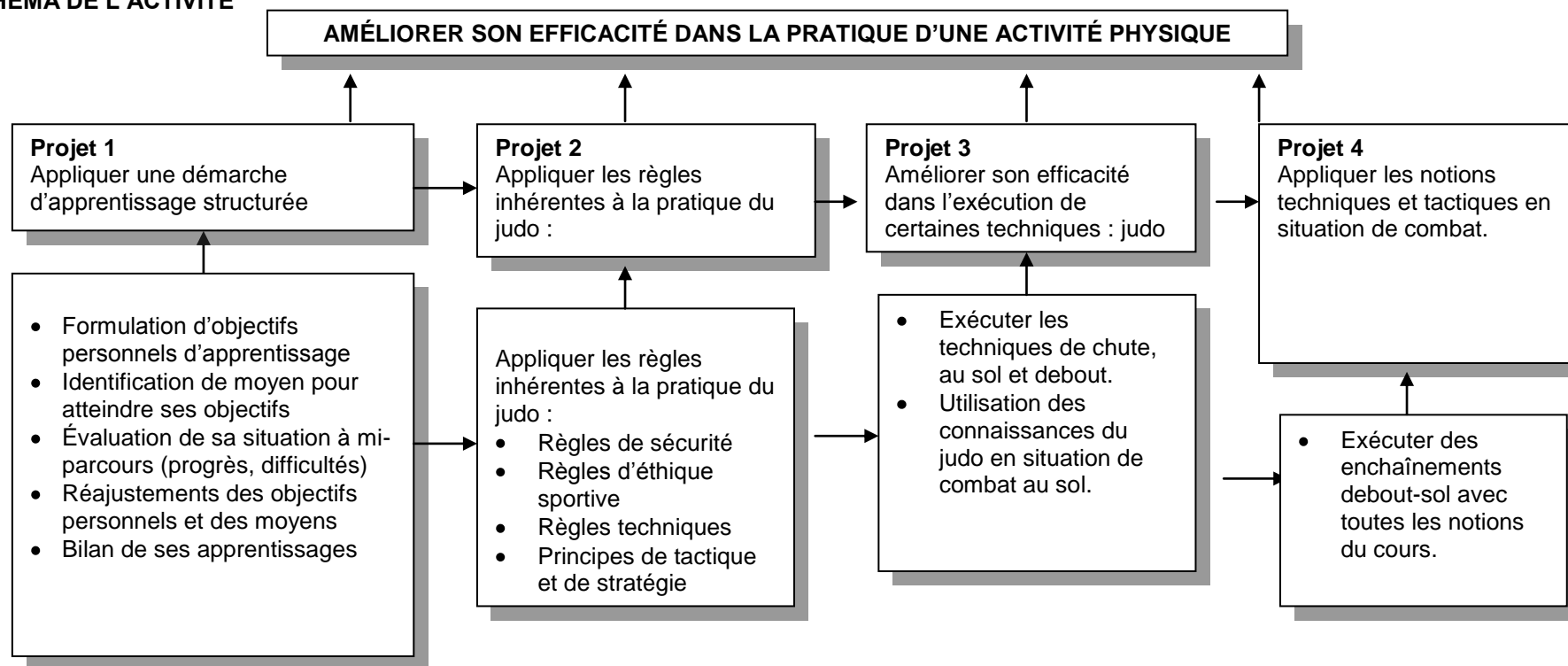
PRÉSENTATION DU COURS DE JUDO

Ce cours n'est préalable à aucun cours et n'a pas de corequis. Cependant il doit précéder, avec un cours de l'ensemble 1, le cours de l'ensemble 3.

Le cours de judo (la voie de la souplesse) vise une exploration spécifique du corps et propose d'établir les liens entre les différents plans de la personne (physique, mental, affectif, social) et d'étudier les répercussions de la pratique d'activités physiques reliées au bien-être et à la santé.

Le cours de judo vise l'apprentissage des gestes techniques pertinents à cette activité : chutes, projections, prises d'immobilisations. Le participant devra apprendre les règlements régissant les combats. En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique du judo, le participant acquiert une méthode, des outils et des attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés et sur toute situation d'apprentissage dans laquelle il eut vouloir s'engager.

SCHEMA DE L'ACTIVITÉ



¹ L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre. Il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes de sexe féminin.

2.0-RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez vous référer au site web du département d'éducation physique :

<http://ww2.college-em.qc.ca/dept/educationphysique/>

L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé
- ◆ La conceptualisation
- ◆ L'analyse et la synthèse
- ◆ La maîtrise de méthode de travail
- ◆ Le développement de l'autonomie

En tout → 3 ensembles

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

Ensemble 2

A l'aide d'une méthode de travail par objectifs personnels, l'étudiant intervient avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

Particularité des cours d'éducation physique au collège Édouard-Montpetit

Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant. Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au collège des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique.

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardiovasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.

OBJECTIF MINISTERIEL Ensemble 2 (code 0065)

AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Renseignements liés à la pondération (0-2-1)

0 → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques

2 → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques

1 → temps hebdomadaire consacré au travail personnel

Formule du cours

Cours de trente (30) heures réparties à raison de 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

3.0-PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Appliquer une démarche d'apprentissage structurée

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Auto-évaluation de ses apprentissages à court terme et mise au point avec les connaissances apprises.</p> <p>Évaluer sa situation à mi-parcours et élaborer ses objectifs et défis personnels en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrées.</p> <p>Bilan de fin de session. Il permet au participant de faire le point sur ses apprentissages et de vérifier l'atteinte de ses objectifs.</p>	<p>Présentation du plan de cours et du cahier de participant.</p> <p>Exposé sur les règles de sécurité.</p> <p>Utilisation d'outils (fiches d'observation, d'auto-évaluation) à l'aide desquels le participant peut identifier ses forces et ses faiblesses donc les éléments qui doivent être améliorés pour obtenir des gains d'efficacité.</p> <p>Intégration des objectifs personnels dans l'activité.</p> <p>Démonstration et expérimentation des techniques de base.</p> <p>Enseignement par les pairs</p> <p>Le participant travaille à la mise en œuvre de son projet d'apprentissage (expérimentation personnelle, travail avec un pair, atelier avec le professeur, application d'exercices prescriptifs ou de progression, etc.)</p> <p>Le participant évalue ensuite les progrès réalisés dans la poursuite de ses objectifs à l'aide de fiches conçues à cette fin.</p> <p>Contenu étudié :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méthode de formulation d'objectifs • Attitude de base • Stratégie de base: appuis, déséquilibre, contact, pivot, centre de gravité, fluidité, création d'ouverture. • Gestes techniques : renversement, immobilisation, sortie, projection, chute. 	<p>Identification des besoins d'apprentissage (les aspects de l'activité qui nécessitent le plus d'amélioration).</p> <p>Formulation d'objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et aptitudes.</p> <p>Mention des moyens pour atteindre les objectifs (hypothèse de travail).</p> <p><u>Critères d'évaluation</u></p> <p>Le participant formule l'objectif, indique le moyen pour l'atteindre, un mot-clé et un critère de réussite selon les critères précis indiqués sur la fiche utilisée.</p> <p>Ex. Le critère de réussite est un gain d'efficacité concret (mesurable ou observable) qui témoigne de l'atteinte de l'objectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification des objectifs à court terme qui ont été atteints et de ceux qui n'ont pas été atteints. • Identification des facteurs auxquels il attribue les difficultés. • Formulation de nouveaux objectifs à court terme davantage adaptés aux besoins, capacités, aptitudes et rythme d'apprentissage. • Choix de nouveaux moyens pour remplacer ceux s'étant avérés inefficaces. <p>Les fiches utilisées pour ce travail Indiquent les critères d'évaluation précis</p>	<p><u>Fiche 1</u> Lecture : Guide du participant</p> <p><u>Fiche 2</u> Attitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir des objectifs et défis • Comprendre les principes des techniques au judo <p>Lecture :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan de cours • Règles de sécurité • Terminologie propre au judo • Principes <p><u>Fiche 3</u> Lecture : Guide du participant</p> <p><u>Fiche 4</u> Bilan des apprentissages</p>	<p>Cours 4 Fiche 1 Auto-évaluation 1 <u>5 points</u></p> <p>Cours 8 Fiche 2 Choisir les objectifs de départ <u>10 points</u></p> <p>Cours 12 Fiche 3 Auto-évaluation 2 <u>5 points</u></p> <p>Cours 14 Fiche 4 Bilan des apprentissages <u>5 points</u></p> <p>Total des points pour ce projet : <u>25 points</u></p>

Projet 2 : Appliquer les règles inhérentes à la pratique du judo

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Démontrer sa compréhension des règles de judo. Ce projet est réparti sur toute la session et contribue avec le projet 1 à l'amélioration de l'efficacité dans la pratique de l'activité	Les capsules théoriques, la lecture des notes de cours et les exercices pratiques permettent d'étude des : <ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité • Règles d'éthique sportive • Règles du combat <ul style="list-style-type: none"> ○ Durée du combat ○ Arbitrage ○ Catégories de poids • Règles techniques <ul style="list-style-type: none"> ○ Projection ○ Immobilisation ○ Chutes ○ Combat au sol ○ Combat debout Règles tactiques et stratégiques	Démonstration par le participant en situation de combat, de sa capacité à identifier, appliquer et respecter les règles de base Exécution sécuritaire Examen théorique selon les règles et terminologie.	Pratique de l'activité Lecture sur les règles inhérentes à la pratique du judo. Guide du participant.	Cours 1 Questionnaire sur le visionnement du film de judo Québec Qui nous sommes ? <u>5 points</u> Cours 10 Examen théorique sur les règles et terminologie <u>15 points</u> Total des points pour ce projet : 20 points

Projet 3 : Améliorer son efficacité dans l'exécution de certaines habiletés techniques propre au judo.

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Démontrer l'amélioration de ses habiletés motrices et de ses aptitudes liées à l'efficacité dans l'exécution de certaines techniques. Diagnostiquer les erreurs commises lors de l'exécution des gestes spécifiques et déterminer le correctif approprié. Surmonter les difficultés d'apprentissage	L'ensemble de la démarche (le travail personnel et avec un partenaire) amène le participant à améliorer sensiblement ses habiletés motrices. Le participant doit choisir, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles, permettant d'amener l'adversaire en position de déséquilibre et en contrôlant sa technique.	Examen pratique sur les techniques de chute, au sol et debout Le participant démontre des gains d'efficacité en situation de combat : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réussir à amener l'adversaire en position de déséquilibre en exécutant des actions offensives simples sur différentes parties du corps. 	Pratiques des habiletés techniques durant les cours et lors des pratiques libre hors-cours avec professeur. Pratique de combat au sol.	Cours 5, 8 et 12 Examen techniques sur les chutes, au sol et les projections. 5 points chaque examen <u>15 points</u> Cours 10 Examen pratique sur l'amélioration des habiletés motrices du participant en situation de combat au sol. <u>10 points</u> Total des points pour ce projet : 25 points

Projet 4 : Appliquer les notions techniques et tactiques en situation de combat.

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Appliquer les notions techniques et tactiques en situation de combat.	Liaison debout-sol Mise en situation de combat : <ul style="list-style-type: none"> • Projections • Immobilisations • Chutes • Attitudes Observation et application des techniques et tactiques acquises.	Le participant avec ses partenaires démontre une amélioration de son efficacité en situation de combat. Il utilise toutes ses connaissances des éléments techniques et tactiques apprises. Il est capable <ul style="list-style-type: none"> • D'exécuter diverses projections avec déplacements appropriés. • D'appliquer des principes tactiques dans l'exécution de ses actions offensives et défensives. • Il démontre ses intérêts et sa motivation pour pratiquer le judo. 	Préparer l'épreuve terminale. Faire le lien entre ses évaluations et ses objectifs.	Épreuve terminale Observation et évaluation par le professeur de l'efficacité du participant en situation de combat. Sommative cours 14 et 15 <ul style="list-style-type: none"> • Projections 10 points • Immobilisations 10 points • Chutes 10 points Total des points pour ce projet : 30 points

4.0-SYNTHESE DES MODALITES D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Compléter la fiche 1 : Auto-évaluation	Au dojo dans le cours	Cours 4	5 points
	Compléter la fiche 2 : Objectifs personnels	A la maison	Cours 6	10 points
	Compléter la fiche 3 : Auto-évaluation 2	Au dojo dans le cours	Cours 11	5 points
	Compléter la fiche 4 : Bilan des apprentissages	A la maison	Cours 15	5 points
Projet 2	Visionnement film de judo Québec	Individuel au dojo	Cours 1	5 points
	Examen théorique : Règles et terminologie	Individuel au dojo	Cours 10	15 points
Projet 3	Examen technique : Chutes, sol, projections	Individuel et avec partenaire	Cours 5,8 et 12	15 points
	Examen pratique : Combat au sol	En situation de combat	Cours 10	10 points
Projet 4	Épreuve terminale : <ul style="list-style-type: none"> • Projections • Immobilisations • Chutes 	En situation de combat	Cours 14 et 15	10 points
			Présence obligatoire au deux cours	10 points
				10 points

Le seuil de réussite de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIEA, article 6.5.2.1)

5.0-POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES

Tout étudiant inscrit au collège Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la *Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages, les conditions particulières concernant le maintien de l'admission d'un étudiant, la Politique de valorisation de la langue française, la Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence, les procédures et règles concernant le traitement des plaintes étudiantes*. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site web du Collège à l'adresse suivante : www.college-em.qc.ca . En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée. Pour l'éducation physique, certaines contraintes tiennent compte de la nature des cours et des implications au niveau de l'apprentissage.

Remise des travaux et correction

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés. L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

Retard pour la remise d'un travail

La pénalité pour le travail remis en retard est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

Présentation matérielle des travaux

L'étudiant remet des travaux propres et dactylographiés ou imprimés à partir de traitement de texte sur l'ordinateur. Les brouillons ne sont pas acceptés. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser le travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. Le retard à remettre le travail dans une forme acceptable est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité. (PIÉA, 6.2.5.2)

Qualité de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. (PIÉA 6.3.1) Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraînent la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études. (PIÉA, 6.6.1)

Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 6.6.2 de la PIÉA.

Note de passage

La note de passage du cours est de 60%. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIÉA, 6.5.2.1)

Présence au cours

La présence au cours est obligatoire.

Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant quelle que soit la raison.

L'étudiant ne peut cumuler plus que 2 absences (équivalent à 4 heures de cours) qui ne sont pas justifiées par des raisons graves.

Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité à s'absenter.

Une 3^{ème} absence non reprise et non justifiée par une raison grave entraînera une exclusion du cours. Un avis sera acheminé à l'adjoint responsable au Service des programmes.

L'étudiant pourrait être amené à justifier son absence par un billet écrit indiquant la ou les raisons de son absence.

Reprise

Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible. Le professeur efface l'absence du dossier de l'étudiant lorsque l'étudiant reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.

Une absence justifiée par des raisons majeures acceptées comme telles par le professeur et pour laquelle on n'a pu offrir d'activité de rattrapage ne pourra être comptabilisée aux fins de sanction.

Par contre, si l'étudiant ne reprend pas le cours manqué alors qu'il en a la possibilité, son absence est considérée comme non motivée et sera comptabilisée.

Retard

Les retards sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou abusifs. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Départs hâtifs

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

Modalités d'application

La politique de présence s'applique aux cours seulement et non aux activités d'évaluation sommative, auquel cas la PIÉA s'applique.

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir, selon le cas, la mention IT (incomplet temporaire) ou la mention IN (incomplet permanent) en conformité avec l'article 6.5.1.4 de la PIÉA et ainsi éviter l'échec.

Niveau d'engagement

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste.

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (non participation aux activités pratiques d'apprentissage) peut être une cause de renvoi du cours et de refus d'accès par la suite.

L'étudiant doit établir une communication positive et respectueuse avec le professeur et les autres participants de son groupe, à défaut de quoi, il lui sera demandé de changer son langage ou son comportement sinon il devra quitter le cours.

Le professeur peut refuser l'accès au cours à un étudiant qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours. Une absence est alors enregistrée.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

Présence aux activités d'évaluation sommative

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire.

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées.

Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant. (PIÉA 6.2.5.1)

6.0-MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

Tenue vestimentaire obligatoire :

- Le judo se pratique avec un partenaire, pieds nus, dans la salle de judo, sur un tatami (tapis). Les étudiants portent des judogi (costume de judo). Prévoir entre 10\$ et 20\$ pour le prêt de judogi.
- **Le port de bijoux est interdit et le professeur pourra demander à l'étudiant de les retirer s'il le juge nécessaire.**
- Les couvre-chefs sont interdits. Exemple : casquette, foulard, etc.
- Les étudiants devront avoir un comportement respectueux de l'environnement pendant la pratique du judo et une attitude de respect envers leurs partenaires.

Précisions sur l'engagement de l'étudiant dans l'activité d'apprentissage :

- ♦ L'étudiant est ponctuel. Il se présente un peu à l'avance, en tenue adéquate et avec le matériel exigé.
- ♦ Il applique les règles du savoir-vivre dans ses rapports avec les autres.
- ♦ Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.
- ♦ Il contribue à la mise en place d'une ambiance de travail efficace, sérieuse, détendue et agréable.
- ♦ Il applique les consignes relatives à l'exécution des tests et des exercices de façon rigoureuse.
- ♦ Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches
- ♦ Il rencontre son professeur dans les périodes de disponibilité indiquées pour toute question ayant rapport avec le cours.

Déroulement d'un cours de deux heures

Capsule théorique	Durée variable
Échauffement (mobilité articulaire, étirement cardio-circulatoire) obligatoire à la poursuite du cours #2	20 minutes
Démonstration et expérimentation	70 minutes
Réunion et détente de fin de cours	10 minutes

7.0-MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire : judogi, chandails pour les femmes, cadenas, crayon de plomb, porte document, accessoires d'hygiène personnelle (douche).
Texte coop. # 26343

8.0-MÉDIAGRAPHIE

ARPIN Louis, *Le Guide du judo – technique debout*, Édition de l'homme, 1990.
ARPIN Louis, *Le guide du judo – technique d'immobilisation*, Édition de l'homme, 1992
COURTINE Henri, *Le judo*, collection Connaissance et technique, Denoël, 1974
HUBERTKLINGER, KLINGERSTORFF. *Judo et judo-do*, Vigot frères, 1972
KOIKE Tadashi, BOULET Michel, *Le Judo*. Édition de Vecchi, 1976.
MANTION Jacques, PELLETIER Flavius. *Projections en judo, analyse gestuelle*, Modulo, 1987
Fédération de judo Québec, Montréal, www.judoquebec.ca
Judo St-Hubert, St-Hubert, www.judost-hubert.ca

9.0-CALENDRIER DU CONTENU DE COURS ET DU TRAVAIL HORS-COURS

Cours	Contenu théorique	Contenu pratique	Travail hors-cours
1	Présentation du : <ul style="list-style-type: none"> Plan de cours Visionnement du film de judo Québec – 5% Prêt du costume de judo (judogi) 	Familiarisation avec la salle de combat et l'espace d'action. Visionnement du film de judo Québec	Lire guide du participant
2 -3	Règles techniques et de sécurité.	Apprentissages des chutes et des techniques au sol. Combat au sol	Lire guide du participant
4	Auto-évaluation 1 : fiche 1 – 5 %	Expérimentation par les pairs de techniques de chutes. Travail sur les objectifs personnels.	Pratique technique chutes : disponibilité pratique.
5	Principes des techniques au sol et debout	Examen techniques des chutes-5%	Réfléchir sur les objectifs et défis.
6	Apprentissages des techniques au sol et les principes	Technique au sol et technique de projections	Remplir fiche d'objectifs : fiche 2-10%
7		Pratique technique au sol	Pratique technique au sol : disponibilité pratique.
8		Examen technique au sol-5%	
9	Révision théorique Remise fiche d'objectifs : fiche 2-10% Apprentissages des techniques au sol et les principes	Révision combat au sol et technique debout	Étude guide du participant, fiche d'objectifs et feuille sur le vidéo.
10	Examen théorique sur les règles et terminologie – 15%.	Examen des combats au sol- 10%	
11		Poursuite du travail sur les objectifs personnels. Entraînement spécifique pour améliorer son efficacité.	Pratique technique projections : disponibilité pratique.
12	Auto-évaluation 2 : fiche 3 – 5 %	Examen technique sur les projections-5%	
13		Pratique de combat debout et au sol	Poursuite du travail sur les objectifs personnels.
14 et 15	Cours 14 Bilan des apprentissages : 5% Épreuve terminale.	Évaluation de l'atteinte des objectifs et de l'efficacité en situation de combat : 30% Démontrer son efficacité en situation de combat, incluant : projections, chutes, immobilisations.	Retour des judogis de location

