

GRAPPLING – REPÈRES D'AUTOÉVALUATION & DE PROGRÈS

Je situe mon niveau de départ...et mon niveau d'arrivée en fin d'apprentissage

DEBUT DE PÉRIODE : cocher les compétences de départ **X** FIN DE PÉRIODE : entourer les comportements atteints **O**

Nom..... Prénom.....

STADE	GRADE	COMPÉTENCES ESCOMPTÉES	COMPORTEMENTS ATTENDUS
INITIATION	JAUNE	<p>DEBOUT : 1/ JE PORTE DES ATTAQUES SIMPLE, 2 / JE PRODUIS DES DÉFENSES SUR DES ATTAQUES DE BASE</p> <p>AU SOL : 1/ JE PLACE DES IMMOBILISATIONS, 2/ / JE PRODUIS DES DÉGAGEMENTS</p>	<p>DEBOUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise DES CONTRÔLES, DES SAISIES, DES RÈGLES D'ACTIONS POUR DÉQUILIBRER – A contrario, je suis EQUILIBRÉ et MOBILE dans mes techniques <input type="checkbox"/> J'exécute des ATTAQUES DE BASE DANS DIFFÉRENTS AXES (notamment sur l'avant et vers l'arrière de l'adversaire) - Technique de hanche, d'épaule, de bras, de crochetage avec CONTRÔLE DE LA CHUTE ADVERSE <input type="checkbox"/> J'exécute DES DÉFENSES DE BASE SUR DES ATTAQUES DE BASE : BLOCAGE, AFFAISSEMENT, VÉROUILLAGE, DEROBEMENT... <input type="checkbox"/> J'ACCEPTÉ LA CONFRONTATION EN ASSAUT « CONTRÔLÉ » <p>AU SOL :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise DES CONTRÔLES, DES SAISIES, DES RÈGLES D'ACTIONS POUR IMMOBILISER L'ADVERSAIRE <input type="checkbox"/> J'utilise des PRINCIPES DE DÉGAGEMENT POUR SORTIR DES IMMOBILISATIONS
	ORANGE	<p>DEBOUT : 1/ JE PORTE DES ATTAQUES EN UTILISANT DES DÉPLACEMENTS, 2/ JE PRODUIS DES DÉFENSES PUIS DES RIPOSTES SIMPLES</p> <p>AU SOL : 1/ JE PLACE DES RETOURNEMENTS, 2/ / JE PRODUIS DES VÉROUILLAGES</p>	<p>DEBOUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise des ENCHAÎNEMENTS DE TECHNIQUES POUR ATTAQUER (redoublement d'attaque, continuité de gestes) <input type="checkbox"/> J'utilise des GESTES OFFENSIFS PLUS ÉLABORÉS : TECHNIQUE DE SACRIFICE, DE BALAYAGE, DE FAUCHAGE) <input type="checkbox"/> J'exécute des DÉROBEMENTS DIVERS : ESQUIVES, PAS DE RETRAIT, PAS DE CÔTÉ et j'exécute des RIPOSTES SIMPLES <input type="checkbox"/> Je RÉGULE MES EFFORTS pour aller jusqu'au bout de l'assaut <input type="checkbox"/> J'exprime ma VOLONTÉ DE COMBATTRE et RESTE MAÎTRE DE MES ACTIONS <p>AU SOL :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise des RETOURNEMENTS POUR AMMENER L'ADVERSAIRE À PLAT AU SOL <input type="checkbox"/> J'utilise des PRINCIPES DE VÉROUILLAGE POUR NE PAS ÊTRE IMMOBILISÉ
PERFECTIONNEMENT	VERTE	<p>DEBOUT : 1/ JE PORTE DES ATTAQUES VARIÉES ET CALCULÉES, 2/ JE PRODUIS DES ESQUIVES ET DES PAS DE CÔTÉ, PUIS DES RIPOSTES APPROPRIÉES</p> <p>AU SOL : 1/ JE PLACE DES ENTRÉES, 2/ / JE PRODUIS DES DENSES AU SOL</p>	<p>DEBOUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES VARIÉES et CALCULÉES (changement de technique, de hauteur de saisie, d'axe...) <input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES par des PAS DE DÉCALAGE (donc pas toujours dans l'axe direct) <input type="checkbox"/> Je ne reste pas EN FACE DE L'ADVERSAIRE LORS DE SON OFFENSIVE (je sors de l'axe direct d'affrontement, je m'échappe de la pression adverse) puis je RIPOSTE <input type="checkbox"/> J'utilise des DÉFENSES VARIÉES : BLOCAGES, ESQUIVES, DÉVIATIONS, ACTIONS DE STOPPAGE (je maintiens l'adversaire à distance) et je RIPOSTE de manière adaptée (CONTRE-PRISE) <input type="checkbox"/> J'enchaîne un CONTRÔLE AU SOL APRÈS UNE PROJECTION <p>AU SOL :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise des « ENTRÉES » POUR SAISIR L'ADVERSAIRE AU SOL ET L'IMMOBILISER <input type="checkbox"/> J'utilise des DÉFENSES AU SOL POUR NE PAS ÊTRE SAISI ET IMMOBILISÉ
	BLEUE	<p>DEBOUT : 1/ JE PORTE DES ATTAQUES COMPLEXES EN UTILISANT DES DÉPLACEMENTS ADAPTÉS, 2/ JE PLACE DES « CONTRES » PUIS J'ENCHAÎNE</p> <p>AU SOL : 1/ JE PLACE DES TECHNIQUES D'ABANDON, 2/ JE PRODUIS DES DÉFENSES FACE A DES TECHNIQUES D'ABANDON</p>	<p>DEBOUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES ÉLABORÉES et COMPLEXES pour TROUVER DES OUVERTURES <input type="checkbox"/> J'ORGANISE MA DÉFENSE POUR RIPOSTER OU ANTICIPER (j'utilise des CONTRES : « attaque dans l'attaque adverse ») <input type="checkbox"/> J'exploite au mieux mes RESSOURCES PERSONNELLES (mes points forts) <input type="checkbox"/> J'utilise les ACTIONS ADVERSES pour construire mes OFFENSIVES et CONTRE-OFFENSIVES <input type="checkbox"/> J'effectue une LECTURE DU JEU ADVERSE (points forts et faibles) puis je produis des ACTIONS ADAPTÉES <p>AU SOL :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise DES CONTRÔLES, DES SAISIES, DES RÈGLES D'ACTIONS POUR PLACER DES TECHNIQUES DE SOUMISSION (Clés et étranglements) <input type="checkbox"/> J'utilise des DÉFENSES POUR NE PAS SUBIR DES TECHNIQUES DE SOUMISSION
QUALIFICATION	MARRON	<p>1/ JE CONSTRUIS DES ATTAQUES PERTINENTES (JE MANŒUVRE L'OPPOSANT ET J'EXPLOITE SES ACTIONS),</p> <p>2/ JE PRODUIS DES DÉPLACEMENTS STRATÉGIQUES,</p> <p>3/ J'ÉLABORE UN PLAN TACTIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je mets en place des MANŒUVRES OFFENSIVES POUR CRÉER DES OUVERTURES (j'utilise des schémas tactiques, des effets divers : « contre information », « contre logique », tromperies et confusions, provocation...) <input type="checkbox"/> Je porte des ATTAQUES sur des ANGLES VARIÉS <input type="checkbox"/> J'ORGANISE MON JEU OFFENSIF ET CONTRE-OFFENSIF au regard des ACTIONS ADVERSES et des RÉPONSES ADVERSES (je neutralise les intentions adverses, j'utilise l'initiative adverse...) <input type="checkbox"/> J'ORGANISE MON JEU EN FONCTION DU PROFIL ADVERSE (caractères morphologiques, façon de combattre...) <input type="checkbox"/> Je construis un PROJET TACTIQUE (j'élabore des STRATÉGIES ADAPTÉES) <input type="checkbox"/> J'IDENTIFIE LES CAUSES DE MES RÉUSSITES ET ECHECS