

COMPÉTENCES À COMBATTRE

CONDUIRE & MAÎTRISER UN AFFRONTLEMENT INDIVIDUEL

	COMPÉTENCES GÉNÉRALES...	... ET INTENTIONS QUI EN DÉCOULENT	MISE EN ŒUVRE (CE QU'IL FAUT FAIRE) ET HABILITÉS QUI EN DÉCOULENT
ORGANISATION GÉNÉRALE, DÉFENSIF & CONTRE-OFFENSIF	<p>C1 - Assurer une organisation corporelle permettant d'être constamment en sécurité et efficace en permanence (défensivement et offensivement)</p> <p>C2 – Adapter son propre comportement à celui de l'adversaire en termes de défense (favorisant des contre-offensives efficaces)</p>	<p>GARANTIR LA PROTECTION DE SES PROPRES CIBLES ET SON ÉQUILIBRE POSTURAL : Mettre en œuvre les principes d'action efficaces et tactiques et les adapter suivant le profil et le comportement adverse</p> <p>SE GARANTIR DES MANŒUVRES ADVERSESES : -Repérer les comportements</p>	<p>Couvrir en permanence ses cibles et assurer un équilibre optimal</p> <p>Réalisation e comportement nécessaires à la continuité du jeu</p> <p>Contrôler l'adversaire à distance et au corps-à-corps</p>
OFFENSIF, EXPLOITATION ADVERSE & ANTICIPATION	<p>C3 - Manœuvrer l'adversaire pour faire émerger des situations favorables (neutralisation, déstabilisation, attaque dans l'attaque...)</p> <p>C4 - Exploiter les situations favorables adverses (caractéristiques, style et actions adverses)</p>	<p>DÉSÉQUILIBRER (DÉSTABILISER) L'OPPOSANT : -Mettre en œuvre les principes d'action efficaces et des grands principes tactiques pour déséquilibrer l'opposant. -En mesurer leur incidence et les adapter suivant le profil et le comportement adverse (recherche de son propre équilibre sans s'exposer dangereusement : gestion de la prise de risque et de la pression temporelle et la gestion de la continuité).</p> <p>REPERER LES ÉLÉMENTS EXPLOITABLES ET DÉCIDER : -Repérer les comportements et spécificités du jeu adverse (points forts et faiblesses) et les utiliser à son propre avantage (morphologie, techniques, limites énergétiques...) -Reconnaître son propre jeu (comportements, points forts et faiblesses) et les ... (morphologiques, techniques, limites énergétiques...) -Prendre des décisions stratégiques adéquates (réponses pertinentes)</p>	<p>Produire des habiletés spécifiques dans le but de construire des ouvertures favorables (moyens : production de formes variées, sur des cibles variées et d'effets (liaison, tromperies, manipulation)</p> <p>Construire un projet stratégique (schémas tactiques) de gain de points avant le match et le réguler entre deux rounds (exploitation des insuffisances adverses)</p> <p>Faire des choix permettant d'atteindre des cibles : Maîtriser qq. tech nécessaires e relative au comportement adverse (actions, placement et situations ans l'espace)</p> <p>Utiliser : les déplacements de l'adversaire</p> <p>Influencer l'attitude et le comportement adverse</p>
PHYSIQUE & MENTAL	<p>C5 - Mobiliser et agencer ses propres ressources physiques et mentales compte tenu du comportement adverse (caractéristiques, style et actions adverses)</p>	<p>Gérer sa dépense énergétique et sa récupération</p> <p>Gérer ses réactions affectives (accepter et gérer la situation d'affrontement - contrôle émotionnel)</p> <p>Gérer sa concentration, sa dépense attentionnelle et cognitive (prise d'information sur l'adversaire)</p>	<p>Grer ses ressources selon l'évolution du rapport de forces</p>