



Faculté de médecine

MD

EDPH2172 Sports de combat et autodéfense

[7.5h+30h exercices] 1.5 crédits

Enseignant(s): Etienne Fontenelle, Michel Jouniaux
Langue d'enseignement : français
Niveau : cours de 2ème cycle

Objectifs (en terme de compétences)

Apprendre à l'étudiant à :

- préserver son intégrité physique et son calme émotionnel face à divers types d'agression;
- expérimenter le mécanisme de l'agression : évaluer rapidement et correctement la situation, prendre conscience et avoir confiance en ses possibilités;
- développer sa vigilance;
- porter secours ou organiser le secours à une personne en danger.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

- évitement des contacts par l'esquive et les parades;
- étude des déplacements, des placements et des techniques des contres et ripostes;
- étude des techniques de dégagement de différentes formes de prise ou ceinture debout ou au sol;
- apprentissage des différentes formes de chutes ou leur évitement par récupération de l'équilibre;
- maîtrise de l'agresseur;
- application en situations diversifiées;
- méthodologie : différenciation et progression en fonction des groupes d'âges.

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Nbre d'étudiants par groupe : 30

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH21	Première licence en éducation physique	(1.5 crédits)	Obligatoire
--------	--	---------------	-------------