

Faculté de médecine



EDPH2172 Sports de combat et autodéfense

[7.5h+30h exercices] 1.5 crédits

Enseignant(s): Etienne Fontenelle, Michel Jouniaux
Langue d'enseignement : français
Niveau : Second cycle

Objectifs (en termes 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.

Résumé : Contenu et Méthodes

Le contenu du cours consiste à apprendre les techniques d'évitement de coups, de dégagements de ceintures ou prises de corps, de projection.

L'échauffement constitue une préparation très spécifique au contenu du cours de part les exercices proposés sous forme d'opposition ou repris parmi les habiletés d'opposition.

Des techniques complémentaires de chutes ou de récupération de l'équilibre sont envisagées pour pratiquer l'autodéfense en toute sécurité.

La répétition des exercices se fait essentiellement par des changements de partenaires afin de varier les situations agressives dues à la morphologie ou la force de l'autre.

Enfin, chaque technique est intégrée dans une application plus complexe où plusieurs techniques sont autorisées afin de tromper les opposants ou dans des thèmes assez précis pour favoriser une réponse adéquate au problème créé par l'adversaire.

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
---------------	--	---------------	-------------