Judo – Lycée

Judo • Lycée

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité des techniques de projection et de contrôle au sol	Maîtrise bien les techniques ; améliore encore leur précision et leur puissance après les relances de l'enseignant 1 point	Analyse ses techniques après le combat et propose des ajustements précis ; les met en œuvre régulièrement avec aide 2 points	Adapte seul et en continu la qualité et le timing de ses techniques selon la pression adverse pendant tout le combat, de façon autonome 3 points	Anticipe et optimise chaque technique pour marquer au moment optimal ; est la référence technique du groupe qui fait progresser ses partenaires 5 points
Lecture de l'adversaire et de ses placements	Lit correctement le comportement adverse ; affine sa lecture dans les situations complexes après les conseils de l'enseignant 1 point	Décrypte les habitudes adverses après le combat et propose des contre-mesures ; les met en place régulièrement avec aide 2 points	Lit seul en temps réel le comportement adverse et déclenche ses techniques au timing optimal, de façon autonome pendant tout le combat 3 points	Anticipe les intentions adverses avant leur expression et transforme cette lecture en action décisive ; fait progresser ses partenaires dans la lecture du combat 5 points
Adaptation tactique en combat (attaque, défense, contre)	S'adapte efficacement à tous les styles adverses ; peaufine ses ajustements tactiques dans les situations à haute pression après les retours de l'enseignant 1 point	Analyse les tactiques adverses et propose des contre-stratégies précises ; les applique régulièrement avec aide 2 points	Adapte seul de façon autonome et persévérante sa tactique à tous les styles adverses, en changeant de plan en cours de combat si nécessaire 3 points	Anticipe les stratégies adverses et transforme chaque contre-attaque en opportunité décisive ; guide ses partenaires dans l'adaptation tactique 5 points
Sécurité (chutes ukemi) et aide technique au partenaire	Maîtrise les ukemi avec fiabilité ; apporte une aide technique précise à ses partenaires si	Analyse les gestes techniques et de sécurité et propose des corrections précises ; s'investit	Garantit seul de façon autonome la sécurité collective et guide ses partenaires sur les	Anticipe les situations à risque et assure proactivement la sécurité de tous ; est la

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	l'enseignant le sollicite 1 point	régulièrement dans ce rôle avec soutien 2 points	techniques et les ukemi en continu pendant les séances 3 points	ressource technique et sécuritaire absolue du groupe 5 points