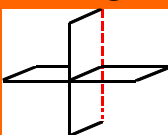
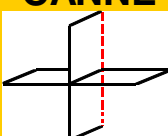


Fiche de Séance	Date : 09/01/2009	1h30	prévisionnel	Nbre niveau 1 / 2
Population	Enfant – compétiteur – adulte sportif – adulte loisir débutants + autres			
Echauffement	Augmenter fréquence cardiaque	Préparer les groupes musculaires et articulaires	Augmenter la vigilance et processus attentionnel	Augmenter la motivation
Echauffement				
1/ Petit footing autour de la salle 2/ Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur (2 tours) + Petit footing + Marcher 3/ Descente en fente avant, maintenir 1 min + faire 3 pas + descendre en fente avant, maintenir 1 min + répéter 10 fois + petites foulées aux fesses pour libérer la tension 4/ Marche arrière + Marcher + La cigogne (sur une jambe tendue) + 5/ La prière de l'enfant de cœur 6/ PRENDRE LE BATON : Prière à Rhé à 45° + couché jambes écartées relâchée + Prière à Rhé à 45° 7/ Passage de haie : assis, une jambe droite devant, l'autre pliée à l'équerre sur le côté : descendre sur la jambe avant pour étirer les muscles jambiers, la jambe de devant garde la pointe du pied bien levée vers le ciel 8/ couché jambes écartées, ouvrir le compas + 9/ Le penseur de Rodin + 10/ L'horloge + 11/ le croisé d'Ahn 12/ Position jacob delafond + 13/ Le carcan moyenâgeux + 14/ La corvée d'eau 15/ fente avant LC maintenu + transfert poids autre jambe LC maintenu				
Objectif N°1	Quel comportement faire acquérir ou modifier ?			
Le décrire oralement	SYNERGIE CANNE & BATON - FONDAMENTAUX DEBUTANTS - Episode 1 LES PLANS DE FRAPPE + LES TRANSFERTS D'APPUI & ALTERNANCE PLANS H/V /VARIANTE (Niveau 2) : ENCHAINER & EN DYNAMIQUE			
Comment y aller ? un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.				
BATON	1^{er} niveau	2^{ème} niveau		
	1	C1 CT + LE + LC. C2 parade du côté de l'attaque /variante : CT + décalage (repositionner appuis) LE+LE		
	2	la faucheuse (en ligne pour échauffer les cuisses)		
	3	C1 B + CT + fente avant sur place LC. C2 chaque parade du côté de l'attaque		
	4	B + Kemitsu + LC + B /variante: B+ Kemitsu + fente avant LC		
	5	couliissé V+ D+ G /variante: couliissé V + fente avant sur place D+G		
	6	Le paon qui fait la roue + La main magnétique		
	7	attaque côté main arrière + volte avec changement de main + LC /variante : attaque côté main arrière + volte avec changement de main + LC + B (repositionner appuis)		
Est-on arrivé ? apporter informations sur les actions soit pour confirmer l'atteinte de l'objectif soit pour réajuster les comportements en vue de nouveaux essais : Bon : _____ / Amélioration éventuelle: _____				
Objectif N°2	Quel comportement faire acquérir ou modifier ?			
Le décrire oralement	SYNERGIE CANNE & BATON - FONDAMENTAUX DEBUTANTS - Episode 1 LES PLANS DE FRAPPE + LES TRANSFERTS D'APPUI & ALTERNANCE PLANS H/V /VARIANTE (Niveau 2) : ENCHAINER & EN DYNAMIQUE			
Comment y aller ? un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.				
CANNE	1	B + LC (renvoi armé) + LE /Variante: changer de rythme		
	2	LC + B + LE /Variante: LC + B + décalage + LE		
	3	Volte à riposte instinctive: C2 attaque du côté canne adverse. C1 parade + volte + LC /variante C1 parade + volte + LC + B (repositionner appuis)		
	4	LC Volte sur place CT + volte sur place CT		
	5	CT + fente avant LC /variante : CT + fente avant LC + enlevé		
	6	feinte de CT + fente avant LC		
	7	Volte à riposte instinctive: C2 attaque du côté croisé canne adverse. C1 parade + volte avec changement de main + LC /variante C1 parade + volte avec changement de main + LC + B (repositionner appuis)		
	8	Alterner Voltes à riposte instinctive à G, à D		
	Est-on arrivé ? apporter informations sur les actions soit pour confirmer l'atteinte de l'objectif soit pour réajuster les comportements en vue de nouveaux essais : Bon : _____ / Amélioration éventuelle: _____			