


Fiche de Séance	Date : 15/01/2009	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 2 ATTAQUES HAUTES / BASSE + VOLTES


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	La faucheuse
	2	B + fente avant LC (tendu en extension vers le haut)
	3	CT + fente avant LE (tendu en extension vers le haut)
	4	CT + coulissé bas D/G
	5	Kemitsu + LC /Variante: Kemitsu + fente avant LC
	6	C2 attaque latérale main arrière. C1 parade + volte avec changement de main LC /Variante: C1 parade + volte avec changement de mainfente avant LC

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 2 ATTAQUE HAUTE / BASSE - VOLTES

Comment y aller ? un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.

CANNE	1	2
	1	LC + changement de main + LC... / parade près du corps
	2	LC + volte sur place (petits pas) + LC
	3	LC + volte sur place (petits pas / toupie tire-bouchon) + fente avant LC
	4	Volte brisée
	4	C1 LC. C2 recule. C1 volte en avançant + LC
	5	C1 LC. C2 recule. C1 volte en avançant + fente avant LC
	6	LE + volte avec changement de main + LC
7	LE + volte avec changement de main + fente avant LC	

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:** _____