


<b>Fiche de Séance</b>	<b>Date : 02/11/2007</b>	<b>1h30</b>	<b>réalisé</b>	<b>Nbre niveau 1 / 2</b>
<b>Population</b>	Enfant – compétiteur – adulte sportif – adulte loisir _____ débutants + _____ autres			
<b>Echauffement</b>	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

<b>Objectif N°1</b>	Quel comportement faire acquérir ou modifier ?
Le décrire oralement	<b>SYNERGIE CANNE &amp; BATON - FONDAMENTAUX DEBUTANTS - Episode 3</b> <b>DISTANCE COURTE / MOYENNE / LONGUE</b> <b>PRISE D'INFORMATION (RIPOSTE DU COTE DES MAINS)</b>

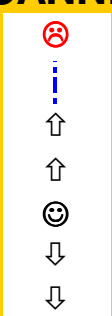
**Comment y aller ?** un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.

<b>BATON</b> 		<b>1<sup>er</sup> niveau</b>	<b>2<sup>ème</sup> niveau</b>
	1	C1 B. C2 recule 1 pas. C1 Kemitsu LE haut	
	2	C1 B. C2 recule 2 pas. C1 Kemitsu Volte fente avant LE	
	3	C1 B. C2 reste sur place + décalage Kemitsu Volte LE haut	
	4	C1 B C2 reste sur place + décalage Kemitsu Volte fente avant	
	5	C2 B. C1 Parade croisée du côté des mains + Kemitsu Volte LE	
	6	C2 CT. C1 Parade du côté des mains + LE	
	7	Combiner 5 et 6	

**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:** \_\_\_\_\_

<b>Objectif N°2</b>	Quel comportement faire acquérir ou modifier ?
Le décrire oralement	<b>SYNERGIE CANNE &amp; BATON - FONDAMENTAUX DEBUTANTS - Episode 3</b> <b>DISTANCE COURTE / LONGUE :</b> <b>ADAPTATION DISTANCE PAR CHANGEMENT D'AXE DE COMBAT</b>

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

<b>CANNE</b> 	1	C1 B + Volte brisée haut
	2	C1 B + Volte brisée bas
	3	C1 B. C2 recule. C1 Volte sans chgt de main haut
	4	C1 B. C2 recule. C1 Volte sans chgt de main fente avant LC
	5	C1 B. C2 recule. C1 Volte sans chgt de main fente arrière LC
	6	C1 B + volte latérale + LC (adaptation distance)
	7	C1 B + volte latérale + fente avant LC (adaptation distance)

**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:** \_\_\_\_\_