



Fiche de Séance	Date : 14/05/2006	1h30	prévisionnel / réalisé	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 4 PLAN VERTICAL / TRANSFERT D'APPUI			
Comment y aller ? un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.				
BATON 	1	Laser en tête : B+ CT avec transfert important		
	2	B + CT + coulissé V + coulissé V		
	3	Coulissé H + coulissé H + coulissé V		
	4	Coulissé latéral haut + latéral Bas + coulissé vertical		
	5	Coulissé haut + latéral + latéral bas		
	6	B + Kemitsu volte + CT !		
	7	CT + volte avec changement de main + B !		
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 4 PLAN VERTICAL - HABITUS VERTICALE...fin HORIZONTAL			
Comment y aller ? un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.				
CANNE 		1^{er} niveau	2^{ème} niveau	
	1	B + volte sur place (ou un petit pas sur le côté) + CT + volte...		
	2	CT + volte sur place (ou un petit pas sur le côté) + CT + volte...		
	3	LC + B /Variante: feinte de LC + B		
	4	LC + volte + B (sortie verticale !)		
	5	LE + volte inverse + B (sortie verticale !)		
	6	Habitus verticale ==> sortie horizontale : feinte de CT + fente avant LC		
7	Habitus verticale ==> sortie horizontale : B + 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: _____				