



Fiche de Séance	Date : 02/01/2009	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 5 FENTE + bonne zone de frappe en jambe !			
Comment y aller ? un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.				
BATON 	1	la faucheuse		
	2	C1 fente avant LE. C2 recule 2 pas. C1 fente avant LC		
	3	B + coulissé H + coulissé H + coulissé V		
	4	fente avant LE + volte vers l'avant Kemitsu + LC		
	5	B + fente arrière LC		
	6	Le coup du scorpion		
	7	Le paon qui fait la roue		
	8	L'hélicoptère en autorotation		
	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 5 FENTES A GOGO - toucher à bonne distance			
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	fente avant LC /variante: fente avant LC + changer main sous la jambe fente avant LE		
	2	LC + changement de main LC + changement de main B /Variante: en décalage et en tournant autour		
	3	LC + changement de main LC + changement de main .. Fente avant LC		
	4	CT + volte + CT		
	5	Brisé + armé de LC + un petit pas sur le côté + fente arrière en avançant la jambe avant		
	6	Brisé + armé de LE + descente en fente avant sur place en reculant la jambe arrière		
	7	Brisé + armé de LE + descente en fente avant sur place en reculant la jambe arrière LE		
	8	Brisé + armé de LC + descente en fente avant en reculant la jambe arrière LC		
	9	LC + regrouper volte sur place fente avant LC		
	10	armé de LE + changement de main + descente en fente avant et LC /Variante: Croisé Bas		
	11	C2 1 pas vers l'arrière. C1 Volte + fente avant LC		
	12	C2 1 pas vers l'arrière. C1 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: _____				