





Fiche de Séance	Date : 20/02/2009	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 - LE Z variation - Episode 6 - LE Z AVEC VOLTES - CHANGEMENT DE PLAN H/V - NOMS IMAGES			
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 (en ligne pour échauffer les cuisses)		
	2	C1 CT + coulissé H flanc + fente avant sur place coulissé H /variante: CT + coulissé H flanc + fente avant sur place coulissé H + remonter coulissé V tête		
	3	C1 Latéral Croisé + coulissé H flanc + fente avant coulissé H /variante : coulissé H flanc + fente avant sur place coulissé H [+ remonter coulisser V tête]		
	4	Incertitude : C1 Latéral Croisé + coulissé H flanc + ... + fente avant coulissé H		
	5	C1 CT + volte avec changement de main + LE /variante : C1 LE + CT + volte avec changement de main + fente avant LE		
	6	C1 LC + LE tête + volte + LC /variante: C1 LC + LE tête + volte + LC		
	7	Le coup du scorpion + L'hlicoptère en autorotation La main magétique		
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 6 - LE Z AVEC VOLTE - CHANGEMENT DE PLAN H/V - INCERTITUDE Haut/Bas - Volte de rattrapage			
Comment y aller ?	un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir.			
CANNE  	1	B+ LC + fente avant LE		
	2	B + LC + volte + LC /variante: B+ LC + volte + fente avant LC		
	3	LC + B + volte avec changement de main + LC /variante: LC + B + volte avec changement de main + fente avant LC		
	4	LC + volte + LC + fente avant LE		
	5	LE + volte avec changement de main + LC + fente avant LE		
	6	B+ LC/armé de LC + fente avant LC		
	7	feinte de CT/CT + fente avant LE		
	8	C2 recule. C1 volte (en avançant la jambe arrière) + fente avant LC		
	9	C2 avance . C1 volte (en reculant la jambe avant) + fente avant LC		
	10	C2 avance ou recule. C1 adapte sa réponse		
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: _____			