


Fiche de Séance	Date : 27/02/2009	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	VOLTES - SORTIE VARIEES CONTRE IMMEDIAT OU DEPLACEMENT


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

	BATON	1	C2 volte + LC/LE. C1 parade + fente arrière LC
		2	C2 kemitsu volte + (ondulation) + B. C1 parade + fente arrière LC
		3	C2 volte + fente avant LC/LE. C1 parade + volte du côté de l'attaque + B
		4	C2 volte + fente avant E. C1 parade + volte du côté de l'attaque + B
		5	C2 volte + CT + volte + CT
		6	C1 3 attaque multiples coulissé

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	VOLTES - SORTIES VARIEES CONTRES IMMEDIAT OU DEPLACEMENTS

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	C2 volte + LC/LE. C1 parade + fente arrière LC	
		2	C2 volte + B. C1 parade + fente arrière LC	
		3	C2 volte + fente avant LC/LE. C1 parade + volte du côté de l'attaque + B	
		4	C2 volte + fente avant E. C1 parade + volte du côté de l'attaque + B	
		5	C2 volte + CT + volte + CT	
	6	C1 3 attaque latérales du même côté		

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:** _____