

DATE : 11/02/15	DURÉE : 1h15	NOM : JANNINELLE Régine	EFFECTIF : 10	NIVEAU : 4-3-2-1 kyu
THEME : IRIMI			OBJECTIF GÉNÉRAL : ENTRER DIRECT SUR UKE	
	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :	EXERCICE / TECHNIQUES MODES D'APPLICATION :	CONSIGNES / COMPORTEMENTS OBSEVABLES :	
Prise en main 3 mn	ECD de se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	Seiza et salut	Silence avec dos droit	
Préparation générale 7 mn	ECD de commencer la pratique avec un corps échauffé et un mental préparé	Echauffement physique Déplacement en tachi waza (irimi- tenkan)	Echauffer toutes les articulations Déplacement irimi tenkan, les pieds doivent glisser sur le tatami et les appuis doivent être descendus tout au long du déplacement (sans remonter)	
Partie principale 15 mn 15 mn 15 mn 15mn	ECD rentrer sous une coupe ECD de rentrer à l'extérieur du partenaire ECD rentrer et de se déplacer ECD de rentrer à l'intérieur de la coupe latérale	SHOMEN UCHI Ikkyo omoté Irimi nagé JODAN TSUKI Kiri otoshi YOKOMEN UCHI Shiho nage	Rentrer irimi, contrôle du coude, déséquilibre avant, coupe au niveau du poignet immobilisation au sol Irimi extérieur, contrôle de la tête de uké sur l'épaule et du bras, tenkan 180 °, projection Rentrer irimi extérieur, passer derrière le partenaire, poser les mains sur ses épaules, descendre les coudes. Uke fait une chute arrière Rentrer à l'intérieur de la coupe latérale en irimi, tenkan 90°, saisie du poignet, pivot , monter, couper, immobilisation au sol	
Retour au calme : 5 mn	ECD d'avancer pendant la projection	RYOTE DORI Kokyu ho	Les deux partenaires sont en suwari waza, les épaules sont relâchées, tori monte ses deux mains pour faire monter les épaules du partenaire, change d'angle et projette son partenaire en expirant en le suivant, le corps est droit	

Tu retiens « **ENTRER DIRECT SUR UKE** » comme objectif général pour un **NIVEAU : 4-3-2-1 kyu**

Objectif général que tu pourrais, (souhaitable ?...), chercher à énoncer en terme de Être Capable De

Je m'interroge sur le sens que tu donnes à l'expression **direct sur uke**. C'est peut-être maladroit ? Car on s'attend à ce que uke soit « bousculé sur ses appuis » lors du déplacement de tori.

Trois petites astuces « didactiques » à partir du thème proposé :

- 1/ penser à définir le thème : ici irimi a quel sens ? Tu as choisis le sens lié au déplacement. Et bien évidemment c'est correct. Ne pas oublier le sens comme principe : « prendre le centre du partenaire ».
- 2/ rechercher plusieurs objectifs généraux composants les éléments à acquérir,
 - o qui constituent des parties du thème puis,
 - o choisir le plus adapté au niveau de pratique des élèves concernés.
- 3/ en quoi le thème « fait-il problème ? »
 - o Quelles capacités doivent développer mes élèves pour y répondre ?

Obj gl : « ENTRER DIRECT SUR UKE »

1/ ECD rentrer sous une coupe 2/ ECD de rentrer à l'extérieur du partenaire 3/ ECD rentrer et de se déplacer 4/ ECD de rentrer à l'intérieur de la coupe latérale
Dans la construction technique on parle de phase initiale de placement. Il s'agit pour tori de se déplacer pour se créer un avantage de placement.

IRIMI : ECD' avancer vers uké - ECD' avancer et de sortir de la ligne - ECDe sortir de la ligne d'attaque - ECDe pouvoir placer un atemi - ECDe se créer un avantage de placement

Tu aurais avantageusement pu utiliser le verbe avancer / rentrer.

Les capacités que tu as retenues sont en relation avec l'objectif général choisi. Je te propose d'essayer de choisir des ECD plus proches de l'objectif général et par conséquent plus au service du thème.

Dans la partie principale :

Tu peux considérer que les élèves ont déjà une connaissance globale, (puisque tu les retiens), des techniques proposées dans les situations.

De façon générale : partir de techniques « connues » par les élèves afin de pouvoir concentrer l'attention et l'énergie, du groupe et du professeur, sur l'objectif à atteindre.

Dans la partie **consignes et observables** ce que tu dois choisir de dire répond à cette interrogation :

En quoi le fait d'attirer l'attention des élèves, avec mes consignes, va leur permettre d'améliorer cette exécution globale qu'ils ont déjà ?

Ne pas oublier que la démonstration fait partie des consignes. Ainsi, au niveau technique, tout n'est pas à dire.

Evaluation / retour au calme :

Je crois qu'une phase d'appropriation du contenu du cours pendant laquelle l'élève met en œuvre les nouvelles acquisitions est très utile.

Alors un petit jyu waza pour la route...pendant lequel l'élève réinvesti ? ...ne peut pas nuire. Et fait sans doute consensus.

Le retour au calme peut, lui aussi, être en relation avec le contenu du cours. Exemple ici : suwari waza shomen uchi ikkyo avec une légère anticipation de tori.