DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
24/11/14	10	HETEROGENE	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TANTODORI
OBJECTIF GLOBAL		ECD PRESERVER SON INTEGRITE SUR DIFFERENTES ATTAQUES AU TANTO			
PHASES	**DUREE**	**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES** Capacités à développer, comportements observables (résultat attendu)	**MOYENS D'APPRENTISSAGE** Exercices, attaques, techniques Mode d'application	**CONSIGNES** Conditions de réussite, comportements observables (Processus)	
Prise en Main	3	ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	SEIZA (REISHIKI) / SALUT PRESENTATION DU THEME	Face à un tanto, vigilence accrue; toujours être hors de la ligne d'attaque du tanto	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	– Echauffement souple – , travail dynamique sur les déplacements		
Partie principale	60	ECD de passer devant Uke sans être atteint	YOKOMEN UCHI SHIHOO NAGE	**TORI** : dans l'entrée et pivot, bras toujours en extension; le corps de Tori est toujours hors de la trajectoire de la lame - selon attaque ONTE ou GYAKUTE, position de la 2ème main différente sur la saisie **UKE**: est désarmé avant contrôle au sol	
		ECD de contrôler l'attaque tout en sortant de la ligne	SHOMEN UCHI GOKYO	**TORI :**à l'exterieur de la ligne d'attaque en Gyakuhanmi au moment du contact **UKE**: épaule ouverte bras vers le haut au moment du contrôle de l'arme	
		ECD de s'engager en profondeur derrière Uke	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	**TORI**: jambe et corps engagés derrière Uke; il peut saisir directement le col d'une part et l'intérieur du poignet de Uke d'autre part.	
		ECD contrôler le tanto en prolongeant l'attaque	CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI	TORI: prise de contact au creux du coude de Uke (si Uke retire le bras, Tori toujours en contact vers son centre) UKE: bras toujours en extension et en déséquilibre avant	

Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher