DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
26/01/2015	11	HETEROGENE	1H15	D.FALDINI	TRAVAIL DE BASE SUR YOKOMEN UCHI
OBJECTIF GLOBAL		ECD REALISER DIFFERENTES TECHNIQUES SUR L'ATTAQUE YOKOMEN UCHI			
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	PRESENTATION DE L'ATTAQUE YOKOMEN UCHI	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD CONSERVER SON INTEGRITE SUR YOKOMEN UCHI	EDUCATIF YOKOMEN UCHI + PARALLELE ATTAQUE AU KEN	**- MONTER COMME SHOMEN SANS AVANCER** **- LANCER L'ATTAQUE EN SORTANT LA JAMBE ARRIERE ET LES HANCHES DE LA LIGNE D'ATTAQUE**	
		ECD CREER LE DESEQUILIBRE D'UKE BRAS EN EXTENSION	YOKOMEN UCHI UDE KIME NAGE	**Tori :** laisse glisser le bras du shomen jusqu'au poignet et glisse irimi avec le 2eme bras sous le coude (balance) **Uke :** suit l'action de Tori du regard et des jambes; se retrouve sur la pointe des pieds	
		ECD RESTER CENTRE et/ou CONTROLER L'AXE D'UKE DANS UNE ACTION A DOUBLE PIVOT	YOKOMEN UCHI KOTE GAESHI	**TORI** : les 2 Tenkans successifs dans le même sens de rotation; au passge devant Uke, les 2 mains centrées sur la saisie K.Gaeshi au niveau des hanches **UKE:** bras en extension; ne peut fixer le 2ème appui.	
		ECD COORDONNER LE HAUT ET LE BAS DANS UNE ACTION EN SPIRALE	YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE	**TORI**: la main du shomen redirige vers le haut l'attaque yokomen pour passer derrière uke en sécurité, l'autre main rapproche la nuque d'Uke de son épaule **Uke** : la jambe suit le bras, et il colle sa tête sur l'épaule de tori pour préserver son intégrité	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	