

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
09/03/15	11	CONFIRME	1H15	Julien BOISSON	ATEMIS
OBJECTIF GLOBAL		INTEGRITE DE UKE ET TORI			
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 TRAVAIL	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple (chute, déplacement)	
Partie principale	60	ECD D'ENTRER à L'INTERIEUR D'UNE SAISIE EN GARDANT SON INTEGRITE	KATATE DORI KOKYU NAGE	TORI se décale du centre de la saisie pour mettre le bras de UKE en extension puis effectue un irimi en portant un atemi pour marquer sa distance de sécurité	
		ECD UTILISER SON ATEMI POUR DESTABILISER UKE	KATA DORI IKKYO OMOTE	TORI se décale du centre de la saisie, regroupe ses pieds puis porte un atemi tout en reculant jambe d'appui. Il met une légère pression au niveau du coude UKE grâce à son avant-bras	
		ECD DE SE RECENTRER	YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE	TORI effectue un irimi tenkan tout en portant un atemi sur UKE Cette action permet de se recentrer et devenir le centre du mouvement	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
09/03/15	11	CONFIRME	1H15	CORRIGE Eric FOULON	ATEMIS
OBJECTIF GLOBAL		ECD UTILISER LE SENS D'ATEMI POUR CONSERVER SON INTEGRITE (UKE ET TORI)			
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 TRAVAIL	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple (chute, déplacement)	
Partie principale	60	ECD DONNER UNE OUVERTURE A UKE POUR LE PROJETER	KATATE DORI SUMI OTOSHI	TORI: coordination ouverture de la saisie – extension de la main Atemi (fermeture)==> Uke est en ouverture vers le haut. - coordination descente à genoux – coupe de la main Atemi derrière les jambes de Uke ==> Uke projeté sans pouvoir refixer ses appuis	
		ECD CONTROLER L'AXE CENTRAL ET LA DISTANCE DE UKE	KATA DORI IKKYO OMOTE	TORI: - sortie de la ligne d'attaque en changeant de Hanmi - Coordination ouverture de l'épaule saisie – extension du bras Atemmi au visage de Uke UKE: conserve sa saisie; son bras est tendu et l'axe du corps déstabilisé Sur le retour de Ikkyo, l'engagement de Tori et l'alignement de son bras lui permet de donner un Atemi du coude ou de la main si Uke reste trop près et n'accepte pas le déséquilibre	
		ECD DE SE RECENTRER (POUR UKE ET TORI)	YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE	TORI entrée Irimi tenkan à l'intérieur de l'attaque tout en portant un atemi sur UKE UKE bascule le buste pour éviter l'atemi et se replace naturellement face à Tori avec le Tenkan	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	