

DATE : 10/02/15	DURÉE : 1h15	NOM : JANNINELLE Régine	EFFECTIF : 10	NIVEAU : hétérogène
THEME : Suwari waza			OBJECTIF GÉNÉRAL : CENTRAGE DU CORPS	
	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  Présentation du thème	Silence avec dos droit  Le travail à genoux va nous permettre de recentrer son corps	
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) Déplacement en shikko	Echauffer toutes les articulations Déplacement debout irimi tenkan Déplacement à genoux en prenant conscience du regroupement des genoux en avançant et faire suivre la deuxième jambe (les chevilles doivent restées collées le plus possible)	
Partie principale 15 mn 15 mn 15 mn 15mn	ECD rentrer sous une coupe  ECD de se déplacer  ECD d'être stable pendant la technique  ECD garder l'unité du corps	SHOMEN UCHI Ikkyo omoté  Irimi nagé  Idem en tachi waza  YOKOMEN UCHI  Kokyu nage  JU WAZA Suwari et tachi waza	Tori regroupe ses genoux, irimi, saisie du coude, coupe au niveau du poignet immobilisation  - Regroupement des genoux, grand irimi extérieur, contrôle de la tête de uké sur l'épaule, tenkan, immobilisation -Même mouvement mais avec une chute avant ou arrière pour relâcher les jambes  Regrouper les genoux, ouverture de hanche, garder les mains devant le corps , garder son équilibre  Lier le travail des mains avec le placement des hanches	
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 le « **centrage du corps \*** » comme objectif général. \* : ***Triple relation à maîtriser : regard, ceinture scapulaire, ceinture pelvienne...***  
Il est certain que le travail en suwari waza participe à développer, entre autre, cette capacité. Capacité que tu pourrais, ( qu'il est souhaitable ?... )  
chercher à énoncer en terme de Être Capable De .....

Deux petites astuces « didactique » à partir du thème proposé :

- 1/ 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.
- 2/ en quoi le thème « fait-il problème ? »
  - o Quelles capacités doivent développer mes élèves pour y répondre ?

Un objectif général sur la nécessité de maintenir « **l'unité du corps** » aurait été possible.

### Obj gl : CENTRAGE DU CORPS

1/ ECD rentrer sous une coupe	2/ ECD de se déplacer	3/ ECD d'être stable pendant la technique	4/ ECD garder l'unité du corps
-------------------------------	-----------------------	---	--------------------------------

**On voit ici la difficulté rencontrée de choisir des capacités en relation directe ( et « exclusive » ? ) avec l'objectif général...**

CENTRAGE : ECDe conserver les mains devant soi ECDe lier le « travail » du haut et du bas du corps...mais aussi ECD'être orienté vers uké...

UNITE DU CORPS : ECDe maîtriser l' organisation de son corps dans l' espace ECDe respecter ses qualités biomécaniques...

### Dans la partie principale :

- tu proposes de passer de suwari waza à tachi waza : c'est effectivement une possibilité. Pour les pratiquants les moins expérimentés de ce groupe hétérogène l'inverse était envisageable. Tout comme des allers-retours : 2 tachi waza suivi de 2 suwari waza.
- La chronologie des 4 capacités est logique. Les 2 premières sont +- en « relation directe » avec le thème et l'objectif général.

Dans la partie **consignes et observables** ton discours est en partie orienté sur l'exécution des techniques. Il me semble inutile dans un premier temps de répréciser l'exécution technique. Par contre, si la pratique en suwari-waza participe à en « défaire tout ou partie », il sera nécessaire d'alerter les élèves sur les aspects essentiels à respecter.

### Evaluation :

Lors du jyu waza il est ici possible de l'organiser en 2 périodes distinctes :

1° temps les anciens prennent en charge les moins expérimentés, dans un 2° temps une pratique par niveau.

L'enseignant démontre ainsi sa capacité à tenir compte de l'hétérogénéité du groupe.

Le professeur pourra consacrer son temps aux moins expérimentés pendant cette fin de cours.