DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
18/02/15	11	HETEROGENE	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TRAVAIL DE UKE
OBJECTIF GLOBAL		ECD CONSERVER SON INTEGRITE POUR RESTER ATTAQUANT			
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 DU ROLE DU UKE	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO + exercice « mains collantes » statique et souple	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD GARDER LA CONNEXION TORI/UKE	EDUCATIF CONTACT MEN UCHI	**TORI:** prend l'initiative de se déplacer pour mobiliser Uke **UKE:** se mobilise pour ne pas être à portée d'atemi et revenir face à Tori; garde toujours le contact Men Uchi bras en extension	
		ECD SUIVRE L'ACTION EN CONSERVANT SON UNITE DE CORPS	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	**TORI:** prolonge l'action de Tori dans le sens de son attaque **UKE:** accepte le déséquilibre (abandonne l'appui arrière pour poser la main au sol); la jambe avant suit l'axe de la main	
		ECD ETRE REACTIF AUX SOLLICITATIONS DE TORI	SHOMEN UCHI IKKYO **HENKA WAZA** KOKYU NAGE	**TORI:** après le contrôle au dessus du bras de Uke, relâche la pression **UKE:** reste présent sur le contrôle; remonte et revient face à Tori dès qu'il relâche la pression	
		ECD PRESERVER SON INTEGRITE DANS LA PROJECTION	AI HANMI KATATE DORI SHIHOO NAGE	**TORI**: maintient le déséquilibre de Uke par l'extension et la vrille permanente sur son bras **UKE**: pivot Tenkan pendant l'action; main saisie, épaule et jambe sont alignés pour la projection	

		ECD RESTER CENTRE POUR REPRENDRE L'INITIATIVE SUR TORI	AI HANMI KATATE DORI SHIHOO NAGE **KAESHI WAZA** IRIMI NAGE	**TORI:** travail souple et fluide, ne résiste pas pour permettre à Uke de faire le travail sans forcer **UKE**: lorsqu'il reprend l'initiative,, le corps est groupé et centré (bras collé au corps, appuis stables et mobiles)
Retour au calme	5	ECD DE S'HARMONISER AVEC LE PARTENAIRE	KOKYU HO	Respirer profondément et calmement; UKE conserve la saisie pendant tout l'exercice; changement de saisie en gardant le contact des poignets