DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
17/11/14	10	Confirmés	1H15	Faldini	IRIMI
OBJECTIF GLOBAL		ECD FAIRE UN TAÏ SABAKI AU TOUR DE UKE			
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	Les déplacements de Tori vont devoir être précis et justes	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	IRIMI TENKAN	Echauffement souple, et travail dynamique sur les déplacements	
Partie principale	60	ECD'entrer irimi sur Uke	SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE / URA	**TORI** : sort de la ligne, et va chercher le bras de uke en extension **UKE** : reste de face par rapport à tori	
		ECD faire un taï sabaki autour d'uke	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	**TORI :** fixe la tète d'uke sur son épaule **UKE:** cherche à revenir sur tori	
		ECD faire de grands déplacements pour passer derrière uke	SHOMEN UCHI USHIRO KIRI OTOSHI	**TORI**: grand déplacement en travers derrière uke **UKE** : plie la jambe la plus prés de tori	
		ECD anticiper sur Uke quelque soit la technique	SHOMEN UCHI JYU WAZA	Travail en dynamique fluide et souple, par groupe de 3 Utiliser les techniques que l'on veut (travail d'adaptation) **TOUJOUR UN GRADE PAR GROUPE**	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	