CONSTRUCTION D’UN CYCLE

OCCHIPINTI GILLES

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | CHOIX D’UN THÈME ADAPTÉ AUX ÉLÈVES : **irimi/chutes** | PARCOURS de FORMATION : ….ENVIRONNEMENT : BESOINS et COMPÉTENCES des Élèves : **DEBUTANTS** |
| S1 | TEMPS DE FAMILIARISATION TEMPS pour ÉVALUER les BESOINS |  |
| TEMPS pour APPRENDRE et PROGRESSER | | |
| OBJECTIF GÉNÉRAL N° 1 : Début de la séance | Echauffement générale et spécifique.  Apprendre à chuter | Présentation ou rappel du THÈME OBJECTIFS SPÉCIFIQUES / OPÉRATIONNELS  Spécifique UKEMI en tombant par terre, chute feuille morte, chute avant, apprendre à recevoir le sol.  Educatif : rester au sol et faire des chutes arrières et avant, bien épouser le sol |
| OBJECTIF GÉNÉRAL N° 2 : Apprendre à chuter | Faire des chutes avants. | Chutes avec mouvement cerceaux. Ne pas se projeter et faire des chutes courtes en sécurité |
| OBJECTIF GÉNÉRAL N° 3 : déplacement | Tai sabaki, henka,tenkan, déplacement | Apprendre à se déplacer en fonction de UKE, faire comprendre la notion d’unité entre UKE et TORI pour ne faire qu’un. |
| OBJECTIF GÉNÉRAL N° 4 : saisi simple, ai hanmi katate dori / IKKYO OMOTE  TENCHI NAGE avec un IRIMI Tenkan | Apprendre les différentes position : garde parallèle, garde contraire. | Mise en place de la technique : Notion entrée sur son partenaire pour faire la technique et avoir besoin de mobiliser ses hanches. |
| OBJECTIF GÉNÉRAL N° 2 |  |  |
| TEMPS pour ÉVALUER les PROGRÈS | | |
| |  | | --- | | TEMPS pour ÉVALUER les PROGRÈS | | |  | | --- | | Compréhension et visualisation de la technique pour voir si TORI et UKE ont compris la technique et que les chutes liées à la technique ont été comprises et sont « sécurisées ». | | |