

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
01/02/2015	11	DEBUTANT	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TRAVAIL DE BASE SUR YOKOMEN UCHI
<b>OBJECTIF GLOBAL</b>		ECD UTILISER LES DEPLACEMENTS POUR CONSERVER SON INTEGRITE SUR YOKOMEN UCHI			
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)	
<b>Prise en Main</b>	3	ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	SEIZA (REISHIKI) / SALUT PRESENTATION DU THEME	PRESENTATION DE L'ATTAQUE YOKOMEN UCHI	
<b>Préparation Générale</b>	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
<b>Préparation spécifique</b>	10	ECD FAIRE L'ATTAQUE YOKOMEN UCHI EN GARDANT SON INTEGRITE (UKE)	TRAVAIL A 2 1 )EDUCATIF YOKOMEN UCHI 2) SUBURI AU KEN	1) Armer le bras sans avancer; pas avant en fermant l'attaque sur la tempe; Uke sorti de la ligne d'attaque; la jambe arrière aligné sur l'axe de la frappe 2) Tori avance – Uke recule en miroir: harmonisation du rythme; sur chaque frappe Yokomen (droite et gauche) bras en extension et contact sur les Ken au même endroit (1er tiers de la lame)	
	50	ECD FAIRE UN TAI SABAKI COMPLET: – TORI: POUR PRENDRE UN AVANTAGE DE PLACEMENT – UKE: POUR REVENIR SUR TORI EN GARDANT SON INTEGRITE	YOKOMEN UCHI IKKYO OMOTE	<b>Tori</b> : entrée Irimi en montant les mains (corps à l'intérieur de la frappe de Uke); Tenkan en coupant Shomen sur Uke; contact sous le poignet pour faire ikkyo (cf dégainer le sabre) <b>Uke</b> : bascule tête et buste dans le Tenkan pour éviter la frappe de Tori; se réaligne face à Tori en fin de Tenkan	

		ECD PROLONGER L'ATTAQUE PAR UNE EXTENSION	YOKOMEN UCHI SHIHOO NAGE	<p><b>TORI</b> : entrée idem Ikkyo. Dans le Tenkan les 2 mains suivent la trajectoire de bras de Uke jusqu'au poignet – extension du bras avant que Uke ne fixe la jambe arrière</p> <p><b>UKE</b>: toujours en déséquilibre avant; avant la chute, pivot Tenkan pour réaligner poignet – épaule - hanche</p>
		ECD FIXER (DESEQUILIBRER) UKE PAR UNE ENTREE IRIMI DIRECTE	EDUCATIF YOKOMEN UCHI ENTREE IRIMI	<p><b>TORI</b>: corps droit sorti de la ligne de Uke bras en extension; les mains parallèles au même niveau; contacts avant bras et menton de Uke</p> <p><b>Uke</b> : bras et épaule en ouverture; fixé et déstabilisé sur ses appuis</p>
		ECD CONSERVER LE CONTROLE DE UKE PENDANT TOUTE L'ACTION	YOKOMEN UCHI IKKYO URA	<p><b>Tori</b> : entrée idem précédent; coordination pieds – mains qui se regroupent sur l'extérieur; permanence du contact des poignets sur l'avant bras de Uke jusqu'au pivot final</p> <p><b>Uke</b> : bras relâché et en pression constante sur Tori; la jambe suit la direction du bras dans le Tenkan</p>
<b>Retour au calme</b>	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher