DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
22/02/15	11	HETEROGENE	1H15	David Faldini	TRAVAIL DES SAISIES
OBJECTIF GLOBAL		ECD DE RESTER CENTRE MALGRE UNE SAISIE			
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 DES SAISIE ET DE LEURS SIGNIFICATION	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD PIVOTER AU MOMENT DU CONTACT POUR ENTRETENIR UN DESEQUILIBRE	KATATE RYOTE DORI IKKYO omote & ura	**TORI :** appel de la main puis descente sur la hanche pour créer un déséquilibre pendant le pivot et remonte shomen **UKE :** conserve la saisie à 2 mains	
		ECD CREER UNE ASPIRATION SUR UNE SAISIE A 2 MAINS	RYOTE DORI TENCHI NAGE ura	**Tori :** reste sur un axe vertical. la main qui descend reste au niveau du hara pendant le pivot **Uke :** conserve ses saisies	
		ECD MOBILISER UKE POUR SE CREER UN AVANTAGE DE PLACEMENT	RYOTE DORI SHIHOO NAGE	**TORI :** entraine uke dans un déséquilibre avec les mains bien centrées	
		ECD LIER LE PLACEMENT DES MAINS AVEC CELUI DES HANCHES	RYO KATA DORI KOKYU NAGE (RANDORI)	**TORI**: prend l'initiative en incitant uke à attaquer puis contrôle de l'axe vertical et pivot sans se décentrer	
Retour au calme	5	ECD DE GARDER LA CONECTION EN RESTANT CENTRER SUR UKE	Kokyu hoo	Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori	