DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
18/02/15	11	HETEROGENE	1H15	David Faldini	TRAVAIL DE UKE
OBJECTIF GLOBAL		ECD CONSERVER LA RELATION ENTRE UKE ET TORI			
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 + Tai sabaki travail à 2 (irimi tenkan sur men uchi)	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD GARDER LE CONTACT	EDUCATIF « Les mains qui collent »	**TORI & UKE :** main de tori au dessus de celle de uke conserver son intégrité par la distance en gardant les mains en contact et centrées **(possibilité de chute sur déséquilibre arrière)**	
		ECD suivre l'action en conservant son intégrité	AI HANMI KATATE DORI IRIMI NAGE	**Tori :** capte la nuque d'uke sur son épaule **Uke :** suit l'action avec sa jambe pour revenir sur tori et viens coller sa tête sur l'épaule de uke pour conserver son intégrité	
		ECD DE RESTER ATTAQUANT EN REPRENANT L'INITIATIVE	AI HANMI KATATE DORI IRIMI NAGE **KAESHI WAZA** SANKYO	**UKE:** suit l'action en restant stable et centré puis reprend l'initiative en venant saisir le bras directeur de tori et en passant dessous	
		ECD SE REPLACER	AI HANMI KATATE DORI SHIHOO NAGE	**TORI**: saisie paume vers le haut donne une extension au bras pour créer le mouvement **UKE** : pour garder son intégrité se replace sous la saisie	
		ECD SE REPLACER POUR REPRENDRE L'INITIATIVE	AI HANMI KATATE DORI SHIHOO NAGE **KAESHI WAZA** IRIMI NAGE	**UKE** : suit le mouvement puis une fois en clef relâche ses épaules afin de laisser tomber son coude pour pouvoir passer derrière tori	
Retour au calme	5	ECD DE GARDER LA CONECTION	Kokyu hoo	Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori	