**Profil du groupe :**

* Nombre de garçons et de filles :
* Age des élèves :
* Niveaux des élèves, étudiants :
* Surface du tatami :
* Matériel pédagogique à disposition :

Nom de l'intervenant :

► **: Pour l'intervenant :**

* Assurer la sécurité des étudiants
* Mettre les étudiants le plus tôt possible en activité
* Avoir l'attention des étudiants
* Engager les étudiants dans la pratique

**Thème de la séance ou leçon :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **SITUATION: Échauffement** | |  |
|  | **OBJECTIF VISÉ: s’échauffer** | |  |
| **BUT** | **DISPOSITIF** | **CONSIGNES** | **CRITÈRES RÉUSSITE** |
| Mettre le corps en route. Augmenter la température corporelle. | Tatami, 5’ | Articulations  Talons fesses sur place  Montées genoux sur place | Légère sudation  Augmentation du rythme  cardiaque  Respiration soutenue |
| Se préparer à l’activité. | Tatami divisé en 6, 1’30’’ | Jab, cross, crochet, en déplacement dans la zone | Bonne exécution du mouvement. |
| Tatami divisé en 6, 1’30’’ | Jab, cross, crochet, low-kick, middle-kick en déplacement dans la zone | Bonne exécution du mouvement. |
| Tatami divisé en 6, 5’ | Circuit training :    20’’ exercice / 10’’ repos    Jumping jack  Pompes  Abdos  Burpees  Fentes sautées    2 séries (1’ de repos entre les séries) | Forte augmentation du rythme cardiaque Élèves essoufflés |

# COMPORTEMENTS PROBABLES/ POSSIBLES

description de 2 ou 3 alternatives auxquelles on pourrait s’attendre, que l’on pourrait voir apparaître..

**Il est possible que les élèves…**

|  |  |
| --- | --- |
| Donne des coups au lieu des touches | Ne soient pas assez échauffer |

# VARIABLES DE REMÉDIATION ou de Complexification

Modification de certains éléments de la tâche pour aider les élèves à dépasser leur difficulté

**Alors je peux…**

|  |  |
| --- | --- |
| Lui rappeler les règles | Faire durer l’échauffement grâce aux variantes |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **SITUATION:** | | |
|  | **OBJECTIF VISÉ: Travail Poing/Pieds** | | |
| **BUT** | **DISPOSITIF** | **CONSIGNES** | **CRITÈRES RÉUSSITE** |
| SA 1a  Rappel low kick + travail front kick | Tatami  divisé, 15’ | Enchaînement low kick jambe avant /arrière + front kick avant/ arrière | Bonne exécution du mouvement : rotation de hanche, protection menton, le genoux monte garde |
| SA 2a  Travail enchaînement  Jab/cross/low kick | Tatami  divisé, 10’ | - Jab/cross/low kick arrière ou avant | Rotation de hanche, de pied,  d’épaule, garde, dos droit |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| SA 2b  Travail enchaînement jab/ cross / low kick / contre | Tatami, 10’ | Tori : Jab/cross/low kick avant ou arrière    Uke : Blocage low kick avec sa jambe avant / remise d’un jab | Rotation de hanche, de pied, d’épaule, garde, dos droit,  fluidité    Tori est à bonne distance pour travailler et recule quand uke riposte |
| SA 2c  Travail enchaînement  jab/ cross / low kick / contre | Tatami, 10’ | Tori : Jab/cross/low kick avant ou arrière Uke : Blocage low kick avec sa jambe avant / remise d’un jab et d’un front kick | Rotation de hanche, de pied, d’épaule, garde, dos droit,  fluidité    Tori est à bonne distance |
|  |  |  | pour travailler et recule quand uke riposte |
| Sparring à thème | Tatami, 4 x  1’30 | Uke : Jab - cross  Tori : Jab - cross - low kick - middle - front kick | 1 pt par enchaînement jab /cross / kick→ pivot du pied, contrôle, touche |
| Sparring | Tatami, 2 x  2’ | Libre, contrôle de la puissance, bonne posture | / |

# COMPORTEMENTS PROBABLE/ POSSIBLE

description de 2 ou 3 alternatives auxquelles on pourrait s’attendre, que l’on pourrait voir apparaître..

Il est possible que les élèves…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ne contrôle pas ses coups | Manque de fluidité, d’équilibre |  |

# VARIABLES DE REMÉDIATION

Modification de certains éléments de la tâche pour aider les élèves à dépasser leur difficulté

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Alors je peux…** | |  | |
| Mise en garde de l’élève | | Aide de l’élève, correction du | |  | |
|  | | mouvement | |  | |

Bilan de séance :

Prospectives :