

SEANCE DATE: / /

Cours :

Intervenant :

Réf FICHE n°

Dominante : nage waza - ne waza (* entourer la dominante) ou autre à préciser

Thème :

Capacité : Etre capable

	Objectifs/ Capacités à développer	Activités	Matériel	ORGANISATION ind , par couple, par groupes (nbre) , collectif	CONSIGNES	BILAN	Conseil pédagogique
Appel	Rituel Code moral						
Echauffement Educatifs / HMF/HTF							
Ukemis (arrière- latéral-avant- faciale)							
Méthode d'entraînement (Uchi komi Nage komi)							

Partie principale : Apprentissage technique							
Méthode d'entraînement (Yaku soku geiko – Kakari geiko) Randoris							
Etirement Retour au calme/ Appel							