

**Date de la séance :**

**Durée de la séance :** le temps de séance doit être adapté aux capacités du public et aux attentes pédagogiques.

**Thème de séance :** intitulé de la séance, en correspondance exacte avec l'ensemble des items de la grille de séance. **Attention au hors sujet !**

**Articulation dans un cycle :** séance 1/4, 2/4 etc du cycle "intitulé". **Attention aux séances en amont et en aval !**

**Public :** catégories d'âges ou/et spécificités des populations (exemple : handicapés, vétérans). **Attention aux séances mixant des publics (exemple : parents/enfants) ou regroupant des publics hétérogènes !**

**Niveau :** par référence à la progression française d'enseignement (éveil, initiation, perfectionnement global, perfectionnement individualisé), au grade, aux antécédents de pratique (débutant, débrouillé, confirmé) ou au projet club (école de judo, compétition, loisir...). **Attention aux différences de niveau au sein d'un même groupe !**

**Effectif :** nombre d'élèves avec répartition éventuelle selon l'âge, le sexe, le niveau ou le grade. **Attention à la gestion des élèves en nombre impair !**

Structuration	Items	Objectifs	Contenu	Consignes	Matériel	Durée	Intensité	Observations
Echauffement	Echauffement général	Elévation du rythme cardio-pulmonaire, préparation du corps à l'effort et prévention des risques de blessure.	Description de la situation pédagogique :	Ensemble des préconisations formulées et	Prévoir tous les équipements nécessaires	Temps de chaque exercice.	Estimation de la difficulté physiologique de l'effort :	
	Echauffement spécifique judo	Appropriation des habiletés techniques fondamentales du judo : saisir, se déplacer, chuter, contrôler, etc.	description littéraire, graphique ou combinée sur la	permettant l'assimilation des critères de réussite des	pour la bonne conduite de la séance : ceintures,	<b>Attention à bien répartir les durées des différentes</b>	- exprimable par échelle (de 1/5 à 5/5)	
	Echauffement spécifique séance	Entrée progressive dans le thème de la séance pour faciliter les acquisitions techniques. <b>Attention à la progressivité !</b>	grille de séance ( <b>attention à la clarté !</b> ) ; sur le tapis,	exercices. <b>Attention à la sécurité et à la culture judo !</b>	cerceaux, plots, craie, échelle de corde, ballon	<b>parties de la séance et à respecter le timing !</b>	- exprimable en symbole (+ ++ ou +++)	
Corps de séance	Acquisition technique n° 1	Séquence de travail, en lien logique avec l'échauffement spécifique séance et le thème de la séance.	présentation verbale, gestuelle ou combinée du contenu	Idem, avec relances, renforcements et précisions (règles	en mousse, mannequin, cerceaux, plots, craie,	<b>Attention à consacrer un temps suffisamment</b>	- exprimable en faible, modérée, forte	
	Acquisition technique n° 2, etc...	Nouvelle séquence, complémentaire ou différente, ou évolution de la séquence initiale. <b>Attention à rester dans le thème au fil des évolutions !</b>	( <b>attention au discours et au modèle !</b> )	d'arbitrage...). <b>Attention à bien porter les remédiations !</b>	échelle de corde, chronomètre, armes, etc.	<b>long à ce cœur de séance !</b>	<b>Attention aux variations d'intensité !</b>	
	Mise en application	Recherche de l'efficacité du travail technique et expérimentation des acquis. <b>Attention à bien choisir les exercices en fonction des publics et des objectifs !</b>	Exercices d'application : uchi komi, nage komi, yaku soku geiko, kakari geiko, randori.	Enoncé ou rappel des définitions et des rôles respectifs de tori et d'uke.	Prévoir un nombre suffisant, la disposition dans l'espace, le rangement.	Minutage des temps d'exercice et des temps de récupération.	Possibilité de réguler durée et intensité par un comptage.	
Fin de séance	Retour au calme	Baisse du rythme cardio-pulmonaire et relâchement musculaire.	Préciser : assouplissements, étirements, exercices de relaxation, etc.	Exemples : posture, respiration, silence.	Autres possibilités : murs, couleurs des tapis. <b>Attention à la sécurité !</b>	Vérifier que le cumul des temps d'activité corresponde à la durée totale de la séance.	Retour à la normale du rythme cardio-pulmonaire et des sollicitations musculaires.	

*Les temps liés au salut de début de séance et à la prise en main des élèves, ainsi qu'aux informations sur la vie du club et au salut de fin de cours ne figurent pas dans la grille de séance.*

Les cases " Observations " permettent de noter les observables tels que taux de réussite des élèves, difficultés rencontrées, adaptation du contenu, des consignes ou des objectifs en cours de séance, l'ensemble permettant l'auto-évaluation par *feed-back* ou retour sur la séance, et les remédiations à porter dans la suite du programme.

