

## Plan d'un cours type



### ④ Travail avec partenaire :

- oser entrer sur une attaque définie, ce qui permet d'améliorer :
  - . l'équilibre par le déplacement
  - . le courage d'affronter la vie avec toutes ses agressions.
- accepter de se recevoir doucement sur le sol et retrouver son équilibre.
- étude de quelques techniques simples et harmonieuses

Pour les Seniors Grands Débutants  
Les techniques et les chutes  
sont ajustées aux capacités des pratiquants