

# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 08 au 11 juillet 2026 à Soustons (Nouvelle Aquitaine)

PROGRAMME PREVISIONNEL : FORMATION AUX EPREUVES DU 5<sup>E</sup> DAN



Responsable du stage : Michèle LIONNET

Encadrement : Michèle LIONNET, FEIST Serge, Cyrille WAHRHEIT, Marc PERARD

Mercredi 08 juillet 2026			
15h30 – 15h40	Salle	Ouverture du stage, et présentation du programme	
15h40 -16h00		Positionnement d'entrée en formation	
16h00 – 18h00	Judo	Séance collective sur le tapis, perfectionnement technique : aisance, forme de corps, mobilité, précision...	AHN
18h00 – 19h00	Ju no kata	Séance collective sur le tapis sur les formes fondamentales à partir des attendus	3h30
Jeudi 09 juillet 2026			
8h30 – 9h00	Exercices conventionnels	Mise en train et pratique judo, jujitsu travail des formes de corps	
9h00 – 11h30	Ju no kata	Séance collective sur le tapis sur les formes fondamentales, perfectionnement individuel	
PAUSE DEJEUNER			
15h00 – 16h00		Travail individuel, renforcement des acquisitions	
16h00 – 18h30	Judo, jujitsu	Aide à la construction de la prestation, exemple d'une construction de prestation Perfectionnement et accompagnement individuel	
18h30 - 19h00	Echanges	Echanges sur les attendus des épreuves	7h00
Vendredi 10 juillet 2026			
8h30 – 9h00	Exercices conventionnels	Mise en train et pratique judo, jujitsu travail des formes de corps	
9h00 – 10h15	Ju jitsu	Aide à la construction de la prestation, apport d'éléments techniques	
10h15 – 11h30	Ju no kata	Mises en situations, Travail de perfectionnement individuel sur le tapis	
PAUSE DEJEUNER			
15h00 – 16h00		Travail individuel, renforcement des acquisitions	
16h00 – 18h00	Ju no kata	Mises en situations, Travail de perfectionnement individuel sur le tapis	
18h00 – 19h00	Judo, jujitsu	Aide à la construction de la prestation, exemple d'une construction de prestation Perfectionnement et accompagnement individuel	7h00
Samedi 11 juillet 2026			
8h30 – 10h00	Judo, jujitsu	Savoir se situer quant aux attendus de l'examen / Travail en ateliers	
10h00 – 11h30	Ju no kata	Savoir se situer quant aux attendus de l'examen / Travail en ateliers	
11h30 – 12h00		Bilan du stage 5e dan, remise des documents	
12h00		Clôture du stage	3h30

Total : 21h00