

Formation continue des enseignants

Stage à Temple sur Lot (Nouvelle Aquitaine) du 12 au 16 juillet 2023

Programme prévisionnel : SE PREPARER A L'EXAMEN DU 5^{EME} DAN

Responsable du stage : Michèle LIONNET

Encadrements : Alexandre RUCEL, SHINJI HOSOKAWA + intervenant jujitsu

| Mercredi 12 juillet 2023 | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--|-----------------|
| 14h30 – 15h00 | | Accueil au dojo | |
| 15h00 – 15h30 | | Ouverture du stage et présentation du programme | |
| 15h30 -16h00 | Judo | Séance collective sur le tapis, mise en train et évaluation globale du niveau à travers les exercices conventionnels : aisance, forme de corps, mobilité, précision... | |
| 16h00 – 18h00 | Ju no kata | Séance collective sur le tapis sur les formes fondamentales | |
| 18h00 – 18h30 | Echanges | Echanges autour de la construction de la prestation | |
| Jeudi 13 juillet 2023 | | | |
| 8h30 – 9h00 avec groupe 6e | 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 | | | |
| 15h30 – 16h30 | | Travail individuel | |
| 16h30 – 17h30 | Judo, jujitsu | Aide à la construction de la prestation, accompagnement individuel, exemple d'une construction de prestation | |
| 17h30-18h30 | Ju no kata | Séance collective sur le tapis sur les formes fondamentales, perfectionnement individuel | |
| Vendredi 14 juillet 2023 | | | |
| 8h30 –11h30 | Judo | Développement du tokui waza (technique favorite) / principes technique et pédagogique | Shinji Hosokawa |
| PAUSE DEJEUNER | | | |
| 14h30 – 16h30 | Judo | Développement du tokui waza (technique favorite) / principes technique et pédagogique | Shinji Hosokawa |
| 16h30 – 18h30 | | Travail de perfectionnement individuel sur le tapis | |
| Samedi 15 juillet 2023 | | | |
| 8h30 - 9h00 Avec groupe 6e | 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 | | | |
| 14h00 – 16h00 | | Examen grade / stage | |
| 16h00 – 17h00 | Judo, jujitsu, kata | Savoir se situer quant aux attendus de l'examen / Travail en ateliers | |
| 17h00 – 18h30 | Ju no kata | Mises en situations en groupe et individuelles | |
| Dimanche 16 juillet 2023 | | | |
| 8h30 – 10h30 | Judo, jujitsu | Perfectionnement individualisé | |
| 10h30 – 11h00 | Ju no kata | Perfectionnement individualisé | |
| 11h00– 11h15 | | Bilan du stage 5 ^e dan, remise des documents | |
| 11h15-11h30 | | Bilan, clôture du stage | |

MAJ 23/02/2022