

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