

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 03 au 07 juillet 2024 à Soustons (Nouvelle Aquitaine)

PROGRAMME PREVISIONNEL : SE PREPARER A L'EXAMEN DU 5^E DAN



Responsable du stage : Michèle LIONNET

Encadrements : Alexandre Rucel, Cyrille WAHRHEIT et avec la participation exceptionnelle de Shinji OSOKAWA

| Mercredi 03 juillet 2024 | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|--|
| 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... | |
| 18h00 – 19h00 | Ju no kata | Séance collective sur le tapis sur les formes fondamentales | |
| Jeudi 04 juillet 2024 | | | |
| 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 | |
| 16h00 – 18h00 | Judo, jujitsu | Aide à la construction de la prestation, accompagnement individuel, exemple d'une construction de prestation | |
| 18h00-18h30 | Echanges | Echanges sur les attendus des épreuves | |
| Vendredi 05 juillet 2024 | | | |
| 8h30 – 9h00 | Exercices conventionnels | Mise en train et pratique judo, jujitsu travail des formes de corps | |
| 9h00 – 11h30 | Ju jitsu | Aide à la construction de la prestation, apport d'éléments techniques | |
| PAUSE DEJEUNER | | | |
| 15h00 – 16h00 | | Travail individuel | |
| 16h00 – 18h30 | Ju no kata | Mises en situations, Travail de perfectionnement individuel sur le tapis | |
| Samedi 06 juillet 2024 | | | |
| 8h30 - 9h15 | Exercices conventionnels | Mise en train et pratique judo, jujitsu travail des formes de corps, travail technique | |
| 9h15 – 11h30 | Ju no kata | Séance collective sur le tapis sur les formes fondamentales, perfectionnement individuel | |
| PAUSE DEJEUNER | | | |
| 14h00 – 16h00 | | Examen grade / stage du 2^e au 4^e dan et UV manquante du 5^e dan | |
| 16h00 – 17h30 | Judo, jujitsu, kata | Savoir se situer quant aux attendus de l'examen / Travail en ateliers | |
| 17h30 – 18h30 | Ju no kata | Mises en situations en groupe et individuelles | |
| 18h30 – 19h00 | Echanges | Retours et échanges sur les mises en situation | |
| Dimanche 07 juillet 2024 | | | |
| 8h30 – 9h30 | Judo, jujitsu | Perfectionnement individualisé | |
| 9h30 – 11h00 | Ju no kata | Perfectionnement individualisé | |
| 11h00– 11h15 | | Bilan du stage 5e dan, remise des documents | |
| 11h15-11h30 | | Bilan, clôture du stage | |

Màj 22/03/2024