

JAPON - APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES TECHNIQUES

Programme prévisionnel

Lundi 13 avril 2026		
Départ de l'aéroport de PARIS CDG (Terminal 1)		
RDV aéroport PARIS CDG à 06h45	Vol LX 633 – Décollage à 09h45 (Escale à Zurich) Arrivée à Tokyo Narita le mardi 14 avril à 9h10	Michèle LIONNET Lilian BARREYRE Lionel BONHOMME
Mardi 14 avril 2026		
Arrivée à l'aéroport de TOKYO NARITA		
09h10 (heure locale) Aéroport TOKYO NARITA	Transfert pour Tokyo par bus et installation hébergement à l'hôtel Kizankan	Michèle LIONNET Lilian BARREYRE Lionel BONHOMME
17h00 – 18h00	Positionnement des stagiaires Dojo Kodokan.	Michèle LIONNET Lilian BARREYRE Lionel BONHOMME
Mercredi 15 avril 2026		
TOKYO		
9h00 – 12h00	Pratique des formes traditionnelles Kata – KATA 1 Dojo Kodokan.	Experts Kodokan
14h00 – 16h00	Pratique des formes traditionnelles Kata – KATA 1 Dojo Kodokan.	Experts Kodokan
16h00 – 18h00	Pratique judo en club / université ou Pratique au cours kata du Kodokan	
Jeudi 16 avril 2026		
TOKYO		
9h00 – 12h00	Pratique des formes traditionnelles Kata – KATA 2 Dojo Kodokan.	Expert Kodokan
14h00 – 16h00	Pratique des formes traditionnelles Kata – KATA 2 Dojo Kodokan.	Expert Kodokan
16h00 – 18h00	Pratique judo en club ou université	
Vendredi 17 avril 2026		
TOKYO		
9h00 – 12h00	Pratique des formes traditionnelles Kata – KATA 3 Dojo Kodokan.	Expert Kodokan
14h00 – 16h00	Séance technique sous la direction d'un expert Japonais.	Expert Japonais
16h00 – 18h00	Pratique judo en club ou université	
Samedi 18 avril 2026		
TOKYO		
9h00- 12h00	Séance culture judo sur l'histoire du Kodokan	
Après-midi	Repos : Espace Culturel - Découverte du Japon traditionnel.	
Dimanche 19 avril 2026		
TOKYO - TOKAI		
Matin	Repos : Espace Culturel - Découverte du Japon traditionnel.	
Après-midi	Transfert pour Tokai et installation	
Lundi 20 avril 2026		
TOKAI		
9h00-12h00	Séance technique théorique sous la direction d'un responsable judo Université de Tokai.	Expert Tokai
13h30-15h30	Séance technique centrée sur les spéciaux (techniques) des étudiants de l'université de Tokai. Université de Tokai.	Expert Tokai
15h30 – 17h30	Analyse de l'entraînement du Judo au Japon – Module 1 Lycée de Tokai-Sagami (un des meilleurs du Japon)	

Mardi 21 avril 2026 TOKAI		
9h00 à 12h00	Séance technique sous la direction d'un champion Japonais. Université de Tokai.	Expert Tokai
13h30 – 15h30	Séance technique sous la direction d'un champion Japonais. Université de Tokai.	Expert Tokai
15h30- 17h30	Apprentissage et pratique des bases du kendo Salle de Kendo.	Expert Kendo
Mercredi 22 avril 2026 TOKAI		
9h00 - 12h00	Cours sur les méthodes d'entraînement Université de Tokai.	Expert Tokai
14h00 – 16h00	Séance technique sous la direction d'un champion Japonais. Université de Tokai.	Expert Tokai
16h00 – 18h00	Analyse de l'entraînement du Judo au Japon – Module 1 Dojo de quartier de la fédération de judo de la ville d'Hiratsuka	
Jeudi 23 avril 2026 TOKAI		
9h00 – 12h00	Séance technique sous la direction d'un champion Japonais. Université de Tokai.	Expert Tokai
14h00 – 18h00	Séance technique sous la direction d'un champion Japonais. Université de Tokai.	Expert Tokai
Vendredi 24 avril 2026 TOKAI - TOKYO		
9h00 - 12h00	Analyse de l'entraînement du Judo à l'Université de Tokai	
Après-midi	Transfert pour Tokyo installation à l'hôtel Kizankan	
Samedi 25 avril 2026 TOKYO		
9h00 – 12h00	Analyse de l'organisation du judo (et du sport) au Japon : différences et similitudes avec le système français. Kodokan	Pierre Flamand
14h00 – 16h00	Kosen judo – Démonstration technique, entraînement avec les étudiants des 7 universités nationales Dojo Kodokan	Experts Kosen Judo
Dimanche 26 avril 2025 TOKYO		
9h00 – 12h00	Zen Nihon (Championnat du Japon toutes catégories) : analyse du championnat de référence au Japon Nippon Budokan	Michèle LIONNET Lilian BARREYRE Lionel BONHOMME
13h00 – 16h00	Application des règlements en situation et analyse technique	Expert du Kodokan
Lundi 27 avril 2026 TOKYO		
	Repos : Espace Culturel - Découverte du Japon traditionnel.	
Mardi 28 avril 2026 TOKYO		
Heure à définir	Transfert en bus pour l'aéroport TOKYO HANEDA (Terminal 3)	Michèle LIONNET Lilian BARREYRE Lionel BONHOMME
RDV aéroport TOKYO HANEDA à 08h45	Vol LH 717– Décollage à 11h45 (escale à Frankfurt)	Michèle LIONNET Lilian BARREYRE Lionel BONHOMME
22h35 (heure de Paris)	Arrivée à l'aéroport PARIS CDG (Terminal 1)	

Volume horaire : 67 heures