

STAGE NATIONAL DE FORMATION
« PRÉPARATION au 3^e et 4^e dan »
9 et 10 mars 2019

Durée totale : 10 heures

Formateurs : Paul MULLER, 7^{ème} Dan, DESJEPS et Fabrice CROIZE, 5^{ème} Dan, DEJEPS,
Membres du Collège Technique National

Lieu : COMPLEXE SPORTIF MARCEL PAYEN, 113-115 RUE VEUVES LACROIX 92000 NANTERRE

PROGRAMME

SAMEDI 9 MARS 2019

SAMEDI 9 MARS 2019	
9H30 – 10H00	<u>Ouverture du stage :</u> Réflexions sur les finalités d'un stage de préparation 3/4 ^{ème} dan Proposition de déroulement.
10H00 - 10h30	Les nouveaux critères d'évaluation aux 3 ^{ème} et 4 ^{ème} dan, niveaux d'exigences ; fluidité, disponibilité, liberté d'exécution.
10H30 - 11H30	<u>Cours d'AÏKIDO :</u> Illustration du critère de fluidité / notion de « liberté » dans la pratique
11H30 - 11H45	Pause
11H45 – 13H00	La préparation physique et mentale avant l'examen La gestion de l'effort et du stress pendant l'examen
13H00 - 14H30	Déjeuner
14H30 - 16H00	<u>Examens blancs :</u> Passages de grade 3 ^{ème} dan - Passages de grade 4 ^{ème} dan <u>Enseignements à tirer</u>
15H30 - 15H45	Pause
16H00 - 17H45	<u>Travail en sous-groupes :</u> Thème pour chaque sous-groupe proposé par les stagiaires parmi: Jyu Wasa, Henka Wasa, Kokyu Nage, Koshi Nage, Ushiro Wasa, etc Présentation : particularités au niveau du 3/4 ^{ème} dan Illustration : un premier exemple pour fixer la problématique Recherche en commun : par sous-groupe de 4 avec un système de coaching réciproque Bilan : autour de quelques prestations des stagiaires...
17H45 - 18H00	Bilan de journée

DIMANCHE 10 MARS 2019

DIMANCHE 10 MARS 2019	
9H30 - 10H30	<u>Buki waza :</u> AIKI KEN et AIKI JO Présentation : sens de la pratique des armes et importance pour un 3/4 ^{ème} dan Illustration : étude des principes fondamentaux que l'on doit retrouver dans la pratique des armes
10H30 - 10H45	Pause
10H45 - 12H00	<u>Taninzu gake (randori)</u> Présentation : problématiques et importance pour un 3/4 ^{ème} dan Illustration : proposition d'une progression Exploration : les techniques possibles en randori sur des frappes (par groupe de 4) Bilan : autour de quelques prestations des stagiaires...
12H00-12H30	Bilan et évaluation de la formation