

**STAGE NATIONAL DE FORMATION**  
**« PREPARATION au 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> dan »**  
**9 et 10 mars 2019**

**Durée totale :** 10 heures

**Formateurs :** Paul MULLER, 7<sup>ème</sup> Dan, DESJEPS et Fabrice CROIZE, 5<sup>ème</sup> Dan, DEJEPS,  
Membres du Collège Technique National

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

**PROGRAMME**

SAMEDI 9 MARS 2019	
9H30 – 10H00	<b>Ouverture du stage :</b> Réflexions sur les finalités d'un stage de préparation 3/4 <sup>ème</sup> dan Proposition de déroulement.
10H00 - 10h30	Les nouveaux critères d'évaluation aux 3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> dan, niveaux d'exigences ; fluidité, disponibilité, liberté d'exécution.
10H30 - 11H30	<b>Cours d'AÏKIDO :</b> Illustration du critère de fluidité / notion de « liberté » dans la pratique
11H30 -11H45	Pause
11H45 – 13H00	<b>La préparation physique et mentale</b> avant l'examen La gestion de l'effort et du stress pendant l'examen
13H00 - 14H00	Déjeuner
14H00 - 15H30	<b>Examens blancs :</b> Passages de grade 3 <sup>ème</sup> dan - Passages de grade 4 <sup>ème</sup> dan
15H30 - 15H45	<b>Enseignements à tirer</b> Pause
15H45 - 17H45	<b>Travail en sous-groupes :</b> <b>Thème pour chaque sous-groupe proposé par les stagiaires parmi:</b> Jyu Wasa, Henka Wasa, Kokyu Nage, Koshi Nage, Ushiro Wasa, etc <b>Présentation :</b> particularités au niveau du 3/4 <sup>ème</sup> dan <b>Illustration :</b> un premier exemple pour fixer la problématique <b>Recherche en commun :</b> par sous-groupe de 4 avec un système de coaching réciproque <b>Bilan :</b> autour de quelques prestations des stagiaires...
17H45 -18H00	<b>Bilan de journée</b>
DIMANCHE 10 MARS 2019	
9H30 - 10H30	<b>Buki waza : AIKI KEN et AIKI JO</b> <b>Présentation :</b> sens de la pratique des armes et importance pour un 3/4 <sup>ème</sup> dan <b>Illustration :</b> étude des principes fondamentaux que l'on doit retrouver dans la pratique des armes
10H30 - 10H45	Pause
10h45 -11h30	<b>Taninzu gake (randori)</b> <b>Présentation :</b> problématiques et importance pour un 3/4 <sup>ème</sup> dan <b>Illustration :</b> proposition d'une progression <b>Exploration :</b> les techniques possibles en randori sur des frappes (par groupe de 4) <b>Bilan :</b> autour de quelques prestations des stagiaires...
11H30-12H00	Bilan et évaluation de la formation