

# Formation continue des enseignants

Combinaison 7/9



Stage à Temple sur Lot (Nouvelle Aquitaine) du 12 au 16 juillet 2023

Programme prévisionnel : JUDO NE WAZA / CAPACITES PHYSIQUES DE L'ENFANCE A L'AGE ADULTE

Responsable du stage : MICHELE LIONNET

Encadrement : FREDERIC DEMONTFAUCON – JEAN PIERRE GIBERT - CHRISTOPHE HERSANT – SHINJI HOSOKAWA

Mercredi 12 juillet 2023			
14h30 – 15h00		Accueil au dojo	
15h00 – 15h30		Ouverture et présentation du programme	
15h30 -18h30		Progression pédagogique et dynamique au sol pour les 6/8 ans. Les fondamentaux	F.Demontfaucon JP.Gibert
Jeudi 13 juillet			
8h30 – 11h30	SALLE	Progression pédagogique et dynamique au sol pour les 9/12 ans. Perfectionnement	F.Demontfaucon JP.Gibert
PAUSE DEJEUNER			
15h30 – 18h30	TAPIS	Progression vers les shime waza et kansetsu waza / 13 ans et plus	F.Demontfaucon JP.Gibert
Vendredi 14 juillet			
8h30 – 11h30	TAPIS	Développement du tokui waza (technique favorite) / principes technique et pédagogique	S.HOSOKAWA
PAUSE DEJEUNER			
14h30 – 16h30	TAPIS	Développement du tokui waza (technique favorite) / principes technique et pédagogique	S.HOSOKAWA
16h30 – 18h30	TAPIS	Travail de perfectionnement individuel sur le tapis	
Samedi 15 juillet			
8h30 – 9h30	SALLE	Les capacités physiques du judoka aux différents âges	C.HERSANT
9h30 – 11h30	TAPIS	Amélioration des capacités physiques des 6-8, 9-11, 12-14 ans	C.HERSANT
PAUSE DEJEUNER			
14h00 – 15h30		<b>Examen grade / stage</b>	
15h30 – 17h30	TAPIS	Les capacités physiques à développer pour les 15-17 et 18 et plus	C.HERSANT
17h30 – 18h30	TAPIS	Spécificités pour les vétérans, recommandations théoriques et en pratique	C.HERSANT
Dimanche 16 juillet			
8h30 – 11h00	TAPIS	Travail sur la VMA, mise en situation, analyse, échanges	C.HERSANT
11h00– 11h30		Bilan du stage, remise des documents, attestations	
11h30		Clôture du stage	