

**FFAAA Stage National de préparation 3° & 4° dan
Les 15 et 16 mars 2014 à MONTPELLIER**



Animation : Gilles RETTEL et Paul MULLER

PROGRAMME

Samedi 15 mars

9h30-9h45

Ouverture du stage :

- réflexions sur les finalités d'un stage de préparation 3/4^{ème} dan
- proposition de déroulement.

9h45-10h

Rappel des critères d'évaluation aux 3^{ème} et 4^{ème} dan, niveaux d'exigences : fluidité, disponibilité, liberté d'exécution ;

10h-11h

Cours d'AIKIDO

- Illustration du critère de fluidité

11h-12h

**La préparation physique avant l'examen
La gestion de l'effort et du stress pendant l'examen.**

12h15-14h15

Déjeuner

14h30- 15h45

Examens blancs :

- passages de grade 3^{ème} dan
- passages de grade 4^{ème} dan

Enseignements à tirer.

Pause 15h45-16h

16h-18h : Travail en sous-groupes:

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

**FFAAA Stage National de préparation 3° & 4° dan
Les 15 et 16 mars 2014 à MONTPELLIER**

- Recherche en commun :
par sous-groupe de 4 avec un système de coaching
réciproque
- Bilan : autour de quelques prestations des stagiaires...

18h Bilan de la Journée.

Dimanche 16 mars

9h30-10h30

Buki waza : 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

Pause 10h30-10h45

10h30-11h30

Taninzu gake (randori)

- **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...

11h30 -12h **Bilan et évaluation du stage.**

Tarif : Le stage de formation 60€

Lien pour l'inscription obligatoire

<http://www.doodle.com/qpcrram2bwrgzhm>

Lien pour le tarif préférentiel hôtel code spt14687449

http://b2b.louvrehotels.com/fr/Associations/wel_home.aspx

Renseignements

frandiaz@numericable.fr