

Stage préparation 1^{er} et 2^e dan

Dimanche 15 décembre 2024 – Sennecey le Grand (71)

Intervenants : Stéphane LAUMONT, 4^e Dan
Mehdi BEAUXIS-AUSSALET, 3^e Dan

Participants : 39 pratiquants

Grades	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan
Nombres de pratiquants	4	4	6	8	6

Grades	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan	Total
Nombres de pratiquants	4	4	2	1	39

Déroulement et Objectif du stage

La journée était organisée autour de courtes mises en situation (10mn max sur une saisie ou une attaque), suivies de remédiation immédiate.

L'objectif était de revenir sur les fondations techniques attendues lors d'un passage de grades Shodan et Nidan : SHISEI, KAMAE, MA-AÏ, IRIMI.

L'accent est mis sur le travail de construction technique (ikkyo undo, shiho giri) et de clarté dans l'exécution, ainsi que sur le travail d'aïte.

Matin : 9h30 - 12h00

1^è partie : animation Stéphane (1h15)

- Suwari Waza Shomen uchi
- Chudan Tsuki puis Tanto Dori

2^è partie : animation Mehdi (1h15)

- Ushiro waza ryote dori
- Ushiro waza katate dori kubishime
- Taninzugake

Après-Midi : 15h00 – 17h30

Il a été demandé aux pratiquants de faire leur préparation en autonomie, comme avant un passage de grade

1^è partie : animation Mehdi (1h15)

- Hanmi Handachi waza katatedori
- Jo nage waza

2^è partie : animation Stéphane (1h15)

- Yokomen Uchi
- Ryote dori

Debriefing / questions diverses et Conclusion

Les participants ont apprécié la bienveillance des animateurs, qui étaient dans une logique de construction et non de jugement.

Le format mises en situations courtes / remédiation a plu à tous les pratiquants. Il permet de corriger immédiatement des points, et de pratiquer avec davantage de monde.

Cependant, certains souhaiteraient un passage de grade blanc complet, peut-être une fois dans l'année. L'ACT précise que le passage blanc est plutôt à faire en club, car un stage prépa n'a pas pour

objectif d'apporter des appréciations individuelles. Il est rappelé que l'outil "grade kyu" peut être mobilisé en club à cet effet.

Certains pratiquants ont apprécié le fait que l'accent soit également mis sur le travail d'aïte. L'ACT rappelle que cet engagement en tant qu'aïte est à mener au quotidien en club



Rapport par :
Mehdi BEAUXIS-AUSSALET