

# PROGRAMME POUR LE STAGE DU 20 AU 24 AOUT 2012

(SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS)

| Horaire              | Lundi 20 août   | Mardi 21 août   | Mercredi 22 août   | Jeudi 23 août  | Vendredi 24 août   |
|----------------------|---|---|--|--|--|
| <b>9h30 – 11h30</b>  | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Circuits sur les bases de la mobilité au sol<br>Situations de base →<br>Katame Waza<br>Randori au sol   | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Circuits sur les bases de la mobilité au sol<br>Liaison Debout Sol à partir des techniques travaillées la veille : Ko et O Uchi, etc.<br>Développement de situations selon les réactions du partenaire.<br>Randori au sol   | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Circuits sur les bases de la mobilité au sol<br>Début du thème : Tori dans la position assise / Uke face aux jambes<br>Garde au sol, préparation et déséquilibre, action et réaction, renversements<br>Randori au sol  | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Circuits sur les bases de la mobilité au sol<br>Début du thème : Tori face aux jambes / Uke assis<br>Garde au sol, rentrer dans la garde, dégagement de jambe.<br>Randori au sol   | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Circuits sur les bases de la mobilité au sol<br>Okuri Eri Jime, mise en relation avec le travail du premier jour (Katame Waza).<br>Randori au sol. |
| <b>14h00 – 16h00</b> | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza<br>Travail de base pour perfectionner les AshiWaza : Ko Uchi Gari, O Uchi Gari, Ko Soto Gari, O Soto Gari / Mise en situation progressive avec l'étude des bases du Kumi Kata et du principe action réaction / Combinaisons techniques et feintes.<br>Randori debout. | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza, Tai Sabaki.<br>Travail de coordination pour centraliser le mouvement : utilisation du poids du corps / L'importance du travail des jambes et des hanches.<br>Perfectionner les combinaisons techniques : utiliser les AshiWaza (Ko Uchi Gari, O Uchi Gari, Ko Soto Gari) pour préparer le Tokui Waza (projection favorite).<br>Notions de préparation d'attaque et de système d'attaque personnalisé.<br>Randori debout. | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza, Tai Sabaki.<br>Travail de coordination pour centraliser le mouvement : utilisation du poids du corps / L'importance du travail des jambes et des hanches pour vaincre la résistance du partenaire (principe du sutemi).<br>Perfectionnement de Morote Seoï Nage et combinaisons.<br>Randori debout. | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza, Tai Sabaki.<br>Travail de coordination pour centraliser le mouvement : utilisation du poids du corps / L'importance du travail des jambes et des hanches pour vaincre la résistance du partenaire (principe du sutemi).<br>Perfectionnement de Uchi Mata, Harai Goshi, Hane Goshi, Sasae, O Soto Otoshi et combinaisons.<br>Randori debout. | Échauffement / Étirements dynamiques<br>Développement sur le Kumi Kata<br>Développement sur les Uchi Komi / principe Hikidashi et Tobi Komi<br>Randori Debout.                             |