CONVOCATION DE STAGE

Comité Départemental d'Aïkido et de Budo du Finistère

Date : Dimanche 7 juin 2026 Horaires : 9h/12h
Lieu : AIKIDO SHOBUKAN BREST 2 rue Victor Eusen 29200 BREST
Intervenants : F Cabioch - M Nonnotte

1. Thème de la séance : Préparation des Grades et Formation des cadres

2. Objectif principal :

2.1. Préparation des Grades :

- Compléter les savoirs techniques des candidats aux grades notamment par l'observation de la mise en situation,
- Informer les candidats aux grades des formalités administratives et des modalités de déroulement de l'examen.

2.2. Formation des cadres :

- Apporter une lisibilité sur l'enseignement technique aux enseignants pour bonifier leurs enseignements,
- Préparer les enseignants volontaires au rôle d'examinateur en les sollicitant à participer au questionnement technique, à l'évaluation et à la formulation des axes de progression.
- Préparer les enseignants volontaires à l'animation de stages de formation.

3. Moyens mis en œuvre :

- Les techniques étudiées seront impérativement issues de la nomenclature fédérale des examens de grades Dan.
- Le mode pédagogique :
  - Enseignement global lors des démonstrations par les experts intervenants,
  - Enseignement analytique individualisé lors de la pratique par les participants pour optimiser les réalisations techniques.

4. Déroulé du stage :

9h Ouverture de séance par Fanch Cabioc'h

- Salut
- Préparation physique : Aikitaiso
- Information des candidats sur les modalités de déroulement de l'examen

9h20 Mise en situation d'examen en binôme

10h15 Pause de réhydratation

10h25 Reprise de technique par Morgane Nonnotte

- Travail approfondi sur les techniques : Apport de correctifs pour donner suite à l'examen blanc
- **Tachi waza**
  - Shomen uchi sankyo

  - Ushiro ryote dori sankyo

  - Ushiro katate dori kubijime shiho nage :
    la mise en mouvement d'uke est indispensable à une réalisation correcte

- **Hanmi handachi waza par Fanch Cabioch**
  - Ushiro ryo kata dori ikkyo : le mouvement d'aspiration d'uke est démontré

- **Tachi waza**
  - Kata dori men uchi :
    - ikkyo : 3 formes sont réalisées
    - irimi nage
    - shiho nage
    - Kokyu nage

- **Kokyu Ho**

- **Remarques des intervenants :**
  - Il faut bien sortir de la ligne d'attaque lors de l'entrée,
  - La technique doit être lisible pour l'examinateur,
  - Les formes omote et ura doivent être bien identifiée,
  - La technique doit être conclue par une immobilisation et un contrôle d'uke : notion de Zanshin et Seme (menace),