

**Session n°1**  
**Dimanche 3 Novembre 2024**



Tout au long de la session insister sur :

- La réalisation des attaques avec un Ma-Aï et Zanshin adéquats
- La capacité à suivre/chuter
- La capacité à réaliser un Jyu Waza selon les critères décrits dans le livret du candidat
- Le respect du Reishiki

Des temps supplémentaires sont prévus sur chaque demi-journée pour développer ces aspects si nécessaire.

Pour chaque bloc, sauf B4, travail en Jyu Waza. Les stagiaires doivent avoir préparé leurs programmes à l'avance. Chaque bloc ainsi sur des interrogations à froid sur ces programmes.

La répartition technique entre candidats préparant le 1<sup>er</sup> Dan et candidat préparant le 2<sup>e</sup> Dan sur chaque bloc est à titre indicatif.

Matinée : 9h30 – 12h30

Bloc B1 / 1h / Buki Waza :

- Jo Dori / Jo Nage Waza (1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> D)

Bloc B2 / 1h / Tachi Waza :

- Kata Dori Men Uchi (2<sup>e</sup> D)
- Shomen Uchi (1<sup>er</sup> D)

Après-midi : 14h30 – 17h30

Bloc B3 / 1h / Ushiro Waza :

- Ushiro Katate Dori Kubi Shime / Ushiro Ryo Kata Dori (2<sup>e</sup> D)
- Ushiro Ryote Dori (1<sup>er</sup> D)

Bloc B4 / 1h / Koshi Nage & Kokyu Nage (1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> D)

Les candidats doivent avoir préparé en amont de la session des Jyu Waza sur les formes de travail en bleu.

## Session n°2

### Dimanche 1<sup>er</sup> Décembre



Tout au long de la session insister sur :

- La réalisation des attaques avec un Ma-Aï et Zanshin adéquats
- La capacité à suivre/chuter
- La capacité à réaliser un Jyu Waza selon les critères décrits dans le livret du candidat
- Le respect du Reishiki

Des temps supplémentaires sont prévus sur chaque demi-journée pour développer ces aspects si nécessaire.

Pour chaque bloc, sauf la partie en Suwari Waza de B3 & B4, travail en Jyu Waza. Les stagiaires doivent avoir préparé leurs programmes à l'avance. Chaque bloc ainsi sur des interrogations à froid sur ces programmes.

La répartition technique entre candidats préparant le 1<sup>er</sup> Dan et candidat préparant le 2<sup>e</sup> Dan sur chaque bloc est à titre indicatif.

Matinée : 9h30 – 12h30

Bloc B1 / 1h / Buki Waza :

- Tanto Dori Shomen Uchi Gyakute (2<sup>e</sup> D)
- Tanto Dori Chudan Tsuki (1<sup>er</sup> D)

Bloc B2 / 1h / Tachi Waza :

- Ai Hanmi Katate Dori (1<sup>er</sup> D)
- Jodan Tsuki (2<sup>e</sup> D)

Après-midi : 14h30 – 17h30

Bloc B3 / 1h / Suwari & Hanmi Handachi Waza :

- 30 min / Osae Waza en Suwari Waza
  - Sur Shomen Uchi (1<sup>er</sup> D)
  - Sur Yokomen Uchi (2<sup>e</sup> D)
- 30 min / Hanmi Handachi Waza :
  - Katate Dori (1<sup>er</sup> D)
  - Katate Dori, Shomen Uchi, Ushiro Ryo Kata Dori (2<sup>e</sup> D)

Bloc B4 / 1h / Randori & déplacements à genoux (1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> D)

- 30 min / Randori
- 30 min / travail sur la fluidité des déplacements à genoux

Les candidats doivent avoir préparé en amont de la session des Jyu Waza sur les formes de travail en bleu.

## Session n°3

### Dimanche 23 Mars



Tout au long de la session insister sur :

- La réalisation des attaques avec un Ma-Aï et Zanshin adéquats
- La capacité à suivre/chuter
- La capacité à réaliser un Jyu Waza selon les critères décrits dans le livret du candidat
- Le respect du Reishiki

Des temps supplémentaires sont prévus sur chaque demi-journée pour développer ces aspects si nécessaire.

Pour chaque bloc, sauf la partie en Suwari Waza de B3 & B4, travail en Jyu Waza. Les stagiaires doivent avoir préparé leurs programmes à l'avance. Chaque bloc ainsi sur des interrogations à froid sur ces programmes.

La répartition technique entre candidats préparant le 1<sup>er</sup> Dan et candidat préparant le 2<sup>e</sup> Dan sur chaque bloc est à titre indicatif.

Matinée : 9h30 – 12h30

Bloc B1 / 1h / Buki Waza :

- Tanto Dori Chudan Tsuki (1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup>D)

Bloc B2 / 1h / Tachi Waza :

- Katate Dori (1<sup>er</sup> D)
- Chudan Tsuki (2<sup>e</sup> D)

Après-midi :

Bloc B3 / 1h / Suwari & Hanmi Handachi Waza :

- 30 min / Osae Waza en Suwari Waza
  - Sur Shomen Uchi (1<sup>er</sup> D)
  - Sur Yokomen Uchi (2<sup>e</sup> D)
- 30 min / Hanmi Handachi Waza :
  - Katate Dori (1<sup>er</sup> D)
  - Katate Dori, Shomen Uchi, Ushiro Ryo Kata Dori (2<sup>e</sup> D)

Bloc B4 / 1h / Koshi Nage & Kokyu Nage (1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> D)

Les candidats doivent avoir préparé en amont de la session des Jyu Waza sur les formes de travail en bleu.

## Session n°4 Dimanche 25 Mai

Tout au long de la session insister sur :

- La réalisation des attaques avec un Ma-Aï et Zanshin adéquats
- La capacité à suivre/chuter
- La capacité à réaliser un Jyu Waza selon les critères décrits dans le livret du candidat
- Le respect du Reishiki

Des temps supplémentaires sont prévus sur chaque demi-journée pour développer ces aspects si nécessaire.

Pour chaque bloc, sauf B4, travail en Jyu Waza. Les stagiaires doivent avoir préparé leurs programmes à l'avance. Chaque bloc ainsi sur des interrogations à froid sur ces programmes.

La répartition technique entre candidats préparant le 1<sup>er</sup> Dan et candidat préparant le 2<sup>e</sup> Dan sur chaque bloc est à titre indicatif.

### Matinée : 9h30 – 12h30

#### Bloc B1 / 1h / Buki Waza :

- Tanto Dori Yokomen Uchi Gyakute (2<sup>e</sup> D)
- Tanto Dori Chudan Tsuki (1<sup>er</sup> D)

#### Bloc B2 / 1h / Tachi Waza :

- Yokomen Uchi (1<sup>er</sup> D)
- Katate Ryote Dori/Ryote Dori (2<sup>e</sup> D)

### Après-midi : 14h30 – 17h30

#### Bloc B3 / 1h / Ushiro Waza :

- Ushiro Katate Dori Kubi Shime / Ushiro Ryo Kata Dori (2<sup>e</sup> D)
- Ushiro Ryote Dori (1<sup>er</sup> D)

#### Bloc B4 / 1h / Randori & déplacements à genoux (1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> D)

- 30 min / Randori
- 30 min / travail sur la fluidité des déplacements à genoux

Les candidats doivent avoir préparé en amont de la session des Jyu Waza sur les formes de travail en bleu.