

# STAGE REGIONAL

JEUDI 18 MAI 2023 – 17h30 / 19h30

A DESTINATION DES ENSEIGNANTS, ASSISTANTS, CEINTURES NOIRES PREPARANT UN DIPLOME,  
AUX CANDIDATS DE PASSAGE DE GRADE 2<sup>ème</sup> DAN et plus...

➤ **OBJET :**

APPROCHE PEDAGOGIQUE DES METHODES D'APPRENTISSAGE POUR  
AMELIORER L'ACQUISITION DES BASES TECHNIQUES AFIN DE MIEUX EVOLUER  
EN KATA (de COMPETITION ou PASSAGE DE GRADE).

➤ **CONTENU**

- Recherche de la perfection technique pour améliorer son efficacité
  - Explication et démonstration
  
- Proposition d'exercices techniques à visée pédagogique
  - Comment améliorer les postures
  - Comment améliorer la précision gestuelle
  - Comment améliorer la stabilité
  - Comment améliorer le déplacement
  
- Proposition pour améliorer la performance (pour entraîner les compétiteurs)
  - Exercice d'explosivité
  - Exercice de renforcement musculaire spécifique
  - Exercice de stabilité, après vitesse détente
  
- Echanges : Questions/Réponses

➤ **Condition :**

Stage accessible aux entraîneurs régionaux, aux arbitres, aux enseignants, aux assistants aux candidats préparant un diplôme (CQP, DIF, DEJEPS...) aux candidats aux passages de Grade 2<sup>ème</sup> DAN et plus.

Séance de 2h00 :

**Tarif : 30€/pers**

En KIMONO (prévoir un Tee-Shirt pour travail sans veste.)