



STAGE DES FORMATEURS KATA – SOUSTONS JUILLET 2018

CADRE DE L'INTERVENTION KATA SNR 2018

De la pratique à l'enseignement, l'interaction entre Tori et Uke. La place des atémis dans les katas.

RECOMMANDATIONS SUR LE PLAN DE LA SEQUENCE KATA

Durée entre 1 heure et 1 heure et demie selon les ligues

1. LE POURQUOI DES THEMES

↳ Lien avec la progression française :

- ☞ **Importance du rôle de Uke** : interaction permanente, action/réaction, attitude, posture, gainage, sincérité, Uke n'est pas soumis, Tori et Uke progressent ensemble...
- ☞ **Les atémis** : L'enseignant connaît les principaux atémis rien qu'en pratiquant les katas : terminologie, gestuelle, précision (points sensibles et vitaux). Pour l'exemple, il y a plus de 30 atémis, en incluant le ju no kata, dans les katas (en Tori ou Uke).
- ↳ **En Kata, insister sur l'importance de pratiquer les deux rôles** (Tori et Uke), pour apprendre, ressentir, progresser...
- ↳ **Argumentaire** : Voir documents du stage en pièces jointes

2. CHOIX DU KATA

Va dépendre de la durée de la séquence

- ↳ **Prendre différents katas avec le rôle de Uke et la pratique des atémis**
Rôle de Uke en intégrant les atémis
- ↳ **Prendre un kata de référence et aborder les deux thèmes** : rôle de Uke et place des atémis
- ↳ Ou mixer les deux : **Choisir un kata et décliner sur d'autres** pour aborder les 2 thèmes

3. LE CHOIX DES MOTS

- ↳ Insister sur l'importance de l'interaction Tori et Uke en Judo
- ↳ Faire le lien quand la situation s'y prête avec le jujitsu, le judo
- ↳ Insister sur le fait que l'enseignant connaît un minimum d'atémis, (il faut convaincre les récalcitrants par rapport à la progression Française et au programme de ceinture noire).
Faire comprendre que les atémis font également partie du patrimoine judo.

4. FAIRE REFERENCE AUX DIFFERENTS SUPPORTS DE LA FEDERATION

- ↳ Guides kata, vidéo kata, document initiative kata (site fédéral : Activités/Kata)
- ↳ Vidéos des stages (site fédéral / enseignement / espace enseignement)

5. INFORMER SUR LES STAGES DE FORMATION CONTINUE ET LEUR FINANCEMENT

Site fédéral, Face book...