



STAGE TECHNIQUE NATIONAL

Préambule :

La commission des hauts gradés a décidé que les stages techniques nationaux s'appuieraient désormais sur un thème annuel. Ce fonctionnement a pour but de pouvoir harmoniser la pratique du Sport Chanbara au niveau national et de limiter le plus possible les « interprétations » techniques de notre discipline.

Les objectifs des stage nationaux s'appuieront donc sur une progression en lien direct avec la finalité travaillée sur la saison en cours.

Pour rappel :

Le premier stage technique national (en septembre 2017) avait pour objectif de :

« Prendre en compte les objectifs sportifs sans dénaturer la pratique du sabre japonais »

Nota : Nous ferons un rappel systématique des objectifs travaillés au cours des stages précédents afin que chacun puisse se remémorer leur contenu.

D'où, l'importance de suivre régulièrement les stages techniques nationaux proposés par le CNKDR !

Thème des stages techniques nationaux de la saison 2017/2018 :

« Comprendre, pratiquer et mettre place une réponse adaptée à différent type d'évènement (entraînement en club, passage de grade, compétition...) sans dénaturer sa pratique ».

STAGE TECHNIQUE NATIONAL à CESTAS PASSAGE DE GRADES 1^{er} au 3^{ème} Dan 2 & 3 décembre 2017

Lieu :

Samedi 2 décembre :

Dojo Fédéral Complexe Sportif du Bouzet Route de Canéjan 33610 CESTAS

Dimanche 3 décembre :

Salle Polyvalente Complexe Sportif du Bouzet Route de Canéjan 33610 CESTAS

Stage technique encadré par:

Jocelyn CHERRUAULT : 7^{ème} Dan, Délégué Technique National

Jean-Christophe DANNEMARD : 7^{ème} Dan, Cadre Technique National

Assisté de :

Jérémy COURTOIS : 5^{ème} Dan, Délégué Technique Régional Nouvelle Aquitaine

Philippe DADAT : 5^{ème} Dan

Objectifs :

« S'approprier la pratique d'une technique fondamentale afin d'en comprendre le fond et de l'adapter aux différents cas de figures :

- entraînement : construction et approfondissement du geste,
- compétitions : pratique « sportive »,
- passage de grades : restitution des gestes techniques fondamentaux selon un niveau inscrit sur un tableau de progression officiel et d'observables

Programme :

Samedi 2 décembre :

14h30 – 18h00 : Travail autour des Katas et Uchi-Keashi Kodachi et Choken (selon le niveau des pratiquants

Retour rapide sur les 3 premiers kodachi No Kata puis exploration des deux derniers.

- 👉 Travaille sur les 3 premier Choken No Kata
- 👉 Mise en application lors de Mawari Geiko
- 👉 Retour sur le travail effectué
- 👉 Geiko général

Dimanche 3 décembre :

9h30 – 12h30 : Travail sur les observables des passages de grades (du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

14h00 – 16h00 : Passage de grades (du 1^{er} au 3^{ème} Dan) :

INSCRIPTIONS EN LIGNE sur le site internet du CNKDR ou sur place (paiement par chèque uniquement)

<http://www.cnkendo-dr.com/inscriptions-en-ligne,574,fr.html>

Renseignements :

Jérémy COURTOIS : courtois.jeremy@gmail.com

Jean-Christophe DANNEMARD : jcdannemard@club.fr

Hébergement :

Hôtel Première Classe Bordeaux Sud – Cestas

Chemin de Canéjan, 33610 Cestas

05 57 26 89 68

<http://www.premiereclasse.com/fr/hotels/premiere-classe-bordeaux-sud-cestas>

Restauration :

Rien sur place, contacter Jérémy ou Jean-Christophe pour l'organisation