

Aide et Accompagnement
au Passage du 5^{ème} Dan et 6^{ème} Dan mäj le 22/08/2017

Cette initiative fait partie du projet olympiade 2016-2017, présenté au Comité Directeur de la Ligue des Hauts de France, par la Commission régionale Kata.

Dans le sens de participer en toute modestie à votre réussite, les Commissions Kata, CORG, Formations, Culture Judo, Hauts-Gradés, vous proposent un accompagnement honnête et sincère pour ces examens du 5^{ème} et 6^{ème} Dan.

En préambule, il me semble important de préciser que les grades de 5^{ème} et 6^{ème} Dan sont AUSSI des grades qui couronnent un ensemble de compétences. Il faut être judoka bien sûr, avoir une bonne **forme de corps**, mais aussi et de préférence être un judoka et/ou enseignant investi dans le monde du judo au-delà de son simple club.

Ces deux grades sont des « HAUTS GRADES », mais avant de penser au prestige, il faut penser JUDO.

10 étapes

1. Le 5^{ème} Dan : un tremplin

Un tremplin car déjà les prémices du 6^{ème} Dan, une façon de travailler faisant appel à des judokas confirmés ou spécialistes. Aller à la rencontre des autres...ne pas rester dans son club, c'est parfois trop réducteur.

2. Les stages : échange et désinhibition

Le laps de temps entre le 4^{ème} et le 5^{ème} Dan et entre le 5^{ème} Dan et le 6^{ème} Dan est utile et nécessaire pour mûrir ce que l'on a à proposer, ce qu'on va présenter et travailler le Ju no Kata et le Koshiki no kata. Les stages sont un excellent moyen de prendre confiance. Tout en sachant, que le 6^{ème} Dan nécessite une longue et sérieuse préparation, c'est culturel, c'est du JUDO !

3. Le curriculum : la reconnaissance d'un parcours professionnel

L'investissement au sein d'une Commission d'un Comité ne doit pas être guidé par la quête du 6^{ème} Dan. Mais que cet investissement renforce le dossier est légitime. L'investissement bénévole est fondamental à la bonne marche de notre sport, et il est reconnu à cette occasion.

4. Le Japon : retour aux sources....

Pas obligatoire, ce peut être un plus au dossier de candidature, mais il pourra être une sorte de récompense à l'obtention du 6^{ème} Dan.

5. Le choix des Uke, une passion commune LE JUDO !

Fondamental : il faut de bons judoka, actifs (pas des mannequins) car ils devront AGIR, REAGIR de façon à rendre les actions de Tori CREDIBLES ! Il faudra de la complicité, c'est nécessaire et indispensable pour assumer cette période de préparation.

6. L'ordre de la prestation : libre mais...

Où placer son kata, son jujitsu, son debout-sol ? Des maîtres-mots : Dynamique, mobile. Les premières « mesures » de cette belle musique que sera votre GRADE (5^{ème} Dan ou 6^{ème} Dan) sont fondamentales, car le jury appréciera à ce moment-là votre forme de corps.

7. L'inscription : à visage découvert !

Le dossier de candidature envoyé à la Ligue rendra publique votre préparation. La famille du judo est au courant et par conséquent, elle soutiendra d'emblée votre préparation.

8. Les consultants : se faire « corriger »

Aller ou pas en stage national ? Combien de fois ?

La mise en place d'un plan d'aide sur 4 demi-journées dont 1 examen blanc pour chaque Dan.

C'est là, que la Ligue des Hauts de France Judo, par les différentes Commissions et tout particulièrement les membres de droit que sont les Hauts Gradés peut jouer un rôle important et surtout de soutien.

Le principal enseignement de ces temps forts : rester concentré même en cas d'erreur... sur les techniques peut-être y aura-t-il des ratés mais l'important sera de ne pas se désunir, c'est là aussi que l'on commence à se sentir prêt.

½ Journée de 9h00 à 12h00	Préparation 5 ^{ème} Dan	Intervenants Préparation 5 ^{ème} Dan	Préparation 6 ^{ème} Dan	Intervenants Préparation 6 ^{ème} Dan	Dates et Lieux
Période Sep-Oct	Etude du Ju no kata	HERAS Carole	Examen blanc 6 ^{ème} Dan	ERISSET Jacky BIGOT Patrick GUSTIN Francky	17 septembre 17, Aire sur la Lys (Complexe Sportif Régional, rue du Bois)
Période Nov	EXAMEN NATIONAL 6 ^{ème} Dan				
Période Dec-Jan	Travail technique	BERTHOUX Patrice	Etude du Koshiki no kata	BIGOT Patrick	03 décembre 17, Nieppe (Complexe Sportif, chemin Turck 59850)
Période Fév-Mar	Travail technique	BERTHOUX Patrice	Travail technique	BIGOT Patrick	18 février 18, Lieu à définir*
Période Avr-Mai	Examen blanc 5 ^{ème} Dan	Selon disponibilités : BERTHOUX Patrice ou DELMAIL Jean-Pierre ou ERISSET Jacky ou HIOLLE Hervé ou GUSTIN Francky ou LE CAP Marc-Antoine	Travail technique	BIGOT Patrick	13 mai 18, Lieu à définir*
Période Juin	EXAMEN NATIONAL 5 ^{ème} Dan				
Juillet-Août	Travail estival libre : stages, ...				

*dates et lieux à définir, en fonction des inscriptions des futurs 5èmes et 6èmes Dan

9. Le book, le dossier : se faire plaisir, mais ne pas donner non plus de « bâtons pour se faire taper »

10. L'examen

Etre bon le jour J, sérénité teintée d'excitation, l'envie de montrer le fruit du travail doit dominer !

Marc-Antoine LE CAP, Délégué Régional Kata des Hauts de France

Avec les Commissions Formations, Culture Judo, CORG, Hauts-Gradés



LIGUE HAUTS DE FRANCE DE JUDO JUJITSU



Fiche d'inscription "ACCOMPAGNEMENT 5 ou 6ème dan"

Saison 2017-2018

NOM	PRENOM	Grade postulé 5ème ou 6ème	Club	Département dans la Ligue des Hauts de France 02 ou 59 ou 60 ou 62 ou 80

- M'engage à participer à l'ensemble des interventions (Aide et Accompagnement) organisées par la Ligue des HDF.
- Se propose d'accueillir de 9h00 à 12h00 au sein de son club (250m² surfaces minimum...)
Sachant que l'on fera en fonction de la situation géographique des inscrits....

OUI NON (barrer la mention inutile)

A envoyer à la Ligue avant le 11 septembre 2017 (qui me fera une copie.... Pour suivi).

Adresse postale : 2 rue Lescouvé 80 000 AMIENS

Email : ligue@hautsdefrancejudo.com