Formation FFAAA – IDF 3ème et 4ème dan

21 rue Pierre Brossolette – Centre omnisport Jean Blot Courbevoie (92)

15/11/2026

Arnaud Waltz/ Pascal Durchon

9h30 – 12h30 et 14h30 – 16h30

.

9h30 : Accueil des participant(e)s et échange autour des enjeux des examens du 3ème dan et 4ème dan.

10h : Présentation de la réglementation CSDGE (annexe 2).

Il existe un véritable un saut qualitatif entre le 2ème et le 3ème dan ainsi qu'entre le 3ème et le 4ème dan qui s'appuie sur plusieurs compétences issues des critères de la CSDGE.

- Détermination, fluidité, engagement
- Metsuke, perception globale, contrôle des émotions, concentration, vigilance
- Disponibilité et connexion

10h30 : Évaluation diagnostique :

Sous forme d'ateliers animés par notre équipe technique de formation, l'interrogation portera sur l'ensemble du contenu de l'examen à l'exception du Buki Waza.

L'objectif sera de vérifier les points forts et les points faibles des futur(e)s candidat(e)s et de leur proposer des perspectives de perfectionnement adaptées. Pour ce faire, nous réaliserons à la suite de l'évaluation diagnostique, sur chacun des trois ateliers, un retour personnalisé sur les points d'appui et les points à améliorer.

Les prestations de chacun(e) des futur(e)s candidat(e)s seront filmées et feront l'objet d'une analyse individualisée qui sera restituée lors de la seconde session de formation.

11h30 : Proposition d'éléments techniques et méthodologiques au regard des besoins des formé(e)s.

12h30 : Pause méridienne.

14h30 – 16h30 : Proposition d'éléments techniques et méthodologiques spécifiques au Buki Waza au regard des besoins des formé(e)s.