

## PLATEFORME DEPARTEMENTALE KATA

### 1. Préambule :

La commission « Kata et grades » du comité propose un temps de pratique et de formation autour de la pratique des katas le samedi 22 janvier 2022.

- **Organisation :**

Date : **Samedi 22 janvier 2022**

Lieu : Dojo de Lormont

Horaire : 9H30 à 12H00

Public : Tout public.

### 2. Thématique :

Plateforme technique kata départementale

### 3. Intervenants

**RESPONSABLES :** Richard Le Donne, Benoît Laville

**ENCADREMENT :** Membres de la commission kata : Claude Soubrillard, Jean-François Vilain, Yannick Bazatte, Jean-Christophe Carré, Laurent Fialips, Pierre Delage, Pascal Zannier

**CTF :** Jérôme Wüstner

### 4. Protocole sanitaire :

- Respect des protocoles sanitaires FFJDA. Passe sanitaire obligatoire
- Gel hydroalcoolique sur pieds et mains en entrant et sortant du tatami
- Port du masque en dehors du tapis
- Inscriptions obligatoires par extranet

### 5. Programme

Horaires	Description
09h00 à 9h30	Accueil des stagiaires, ouverture
09h30-09h45	Groupe entier : Échauffement + Kodomo-Kata
09h45-10h15	Groupe entier : Nage No Kata 3 premières séries
10h15-10h25	Échanges sur les attendus du Jury pour les examens de grades. Un couple en démonstration si possible.
10h35-11h55	Travail en ateliers : Kime-no-kata ; Katame-no-kata ; Nage-No-Kata (1 ou 2 groupes possible séparation 1/2/3 et 4/5 séries à voir) Go-No-Sen ; Goshin-Jitsu.
11h55-12h00	Échanges Bilan Clôture