

COMMISSION KATA ET GRADES

Projet Hauts de France:

Aide au Passage du 5^{ème} Dan et 6^{ème} Dan

Cette initiative faisait partie du projet que j'ai présenté au Comité Directeur de la Ligue des Hauts de France.

Dans le sens de participer en toute modestie à votre réussite, nous vous proposons 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, 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 la Commission Kata et Grades 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.

	Préparation 5 ^{ème} Dan	Préparation 6 ^{ème} Dan		
1ère journée en Sep-Oct	Etude du Ju no kata	Examen blanc 6 ^{ème} Dan	1 intervenant, 3 jurys	octobre 17, ? 9h00 à 12h00
Nov	EXAMEN NATIONAL 6 ^{ème} Dan			
2ème journée en Dec-Jan-Fev	Travail technique	Etude du Koshiki no kata	1 intervenant, 1 intervenant	22 janvier 17, Houplines 9h00 à 12h00
3ème journée en Mar-Avr	Travail technique	Travail technique	1 intervenant, 1 intervenant	26 mars 17, ? 9h00 à 12h00
4ème journée en Avr-Mai	Examen blanc 5 ^{ème} Dan	Travail technique	3 jurys, 1 intervenant	30 avril 17, ? 9h00 à 12h00
Juin	EXAMEN NATIONAL 5 ^{ème} Dan			
Juillet-Août	Travail estival libre avec stages FFJDA			

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