

Le stage du Graouilly – 9 et 10 novembre 2019

Le programme :

• **Samedi :**

- Ouverture des portes / enregistrement - 8h30,
- Début du stage - 9h30 :
 - Travail sur les kihon sans armures puis équipés (1h30),
 - Uchikomigeiko et Kirigaeshi (0h30),
 - Mawarigeiko entre pratiquants présentant le même grade pour mise en pratique des exercices vu précédemment (0h30).
- Pause déjeuner - 12h00,
- Reprise - 13h30 :
 - Katas 1 à 5 (0h30~0h45) :
 - Effectué en une fois (dans chaque rôle),
 - Corrections d'ordre général sur ce qui a été constaté,
 - Nouvelle réalisation des katas 1 à 5 dans les deux rôles en appliquant les corrections énoncées,
 - Katas 6 à 10 (1h30~2h00) :
 - Détail de chaque kata (10~15 min par kata),
 - Fin avec la réalisation des 10 katas.
- Fin de la journée avec :
 - Uchikomigeiko puis
 - Jigeiko libres,
- Soirée avec Sayonara.

• **Dimanche :**

- Ouverture des portes - 8h30,
- Début du stage - 9h30 :
 - Echauffement se terminant par uchikomigeiko,
 - Passage de grade blanc,
 - Debriefing ensemble.
- Pause déjeuner - 12h00,
- Reprise - 13h30 (pour ceux restants) :
 - Compétition amicale : Shiai (ipponshobu ou sanbonshobu, à préciser) en mode "dernier survivant" (tant qu'un combattant gagne ses combats, il reste sur le shiaijo et enchaîne les adversaires), à mettre en place avec plusieurs combats en même temps (pour éviter les temps morts),
 - Fin avec jigeiko,
 - Rangement et pot de fin de stage entre organisateurs.

• **Lundi :**

- Ayant la salle encore le lundi, il est envisageable de faire un entraînement ce jour également, à confirmer, possible de faire du iaido aussi.