

## Moyens et méthodes pédagogiques :

- Travail pratique sur le tapis en groupe et en cours collectif.
- Travail en groupes avec supports pédagogiques.
- Interventions d'experts judo - jujitsu alliant théorie, vécu de terrain, partage d'expériences.

## Samedi 11 avril 2026 : Perfectionnement TECHNIQUE

- **Compétences à acquérir :**
  - Identifier de nouvelles approches techniques
  - Perfectionner sa pratique technique
  - Améliorer ses outils de transmission
- **Déroulé de la journée :**
  - 8H30 - 9H00 : Accueil
  - 9H00 - 10H30 : Etude katame no kata
  - 10H45 - 12H30 : Tachi waza - travail dans le temps du déplacement
  - 14H00 - 15h00 : Etude goshin jutsu/ kime no kata
  - 15H15 - 17H00 : Ne waza - méthode d'entraînement
  - 17H00 - 17H30 : MONDO

## Dimanche 12 avril 2026 : Conscientisation du geste

- **Compétences à acquérir :**
  - Réinitialiser une conscientisation du geste
  - Organiser une progression pédagogique de mobilité spécifique
  - Intégrer de nouveaux schémas par la respiration
- **Déroulé de la journée :**
  - 8H30 - 9H00 : Accueil
  - 9H00 - 10H30 : Apport théorique de la conscientisation du geste
  - 10H30 - 11H30 : Conscientisation de la mobilité du tronc / application technique
  - 11H30 - 12H30 : Conscientisation du passage des grandes articulations / Application technique
  - 14H00 - 15H00 : Conscientisation des leviers / application technique
  - 15H00 - 16H00 : Mobilité autour des extrémités / application technique
  - 16H00 - 17H00 : Respiration et réinitialisation
  - 17H00 - 17H30 : MONDO

**INSCRIS-TOI !**  
INSCRIPTION EXTRANET  
AVANT LE 6/04/2026