



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