

2 dates / 2 formations à TRESSES (33)

Perfectionnement TECHNIQUE

>> Samedi 11 avril 2026

Conscientisation du geste

>> Dimanche 12 avril 2026

Judo Jujitsu
Nouvelle-Aquitaine

FORMATION CONTINUE

Optimisez votre pratique grâce à une approche sensorielle !

Destinée aux enseignants et pratiquants de judo souhaitant enrichir leurs compétences, cette formation propose une approche transversale de la gestion technique et mentale à travers une meilleure perception du geste.



YANNICK BAZATTE
Formateur Ligue Nouvelle-Aquitaine

OBJECTIFS

- Actualiser et élargir son répertoire technique (tachi-waza / ne-waza)
- Perfectionner sa pratique technique par une conscientisation fine du geste
- Structurer une progression pédagogique centrée mobilité spécifique et sécurité
- Renforcer ses outils de transmission en intégrant respiration et schémas moteurs



ÉRIC CANDORI
Ex-membre de l'équipe de FRANCE
Entraîneur de haut niveau - Sophrologue

INFORMATIONS DU STAGE

>> le 11 et 12 avril 2026 à DOJO de TRESSES (33)

DOJO, 13 Av. des Bons Enfants, 33370 Tresses

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

Volume horaire :
7 heures/ jour

Date limite d'inscription :
Le 6 avril 2026



OLIVIER HERMELINE
Formateur expert

SHIN-GI-TAÏ... Prenez le contrôle !

*Plus d'informations sur



nouvelle-aquitaine-judo.ffjudo.com

Secretariat de la

Ligue NOUVELLE-AQUITAINE

05.16.83.83.10

formation@nouvelleaquitaine-ffjudo.com

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