

## Formation JUJITSU

Lormont ou Oradour les 2 et 3 mars 2024

### Durée

2 journées

### Volume horaire

14 heures

### Coût

13€/heure soir 182€\*

### Lieu

DOJO REGIONAL, 153  
ROUTE DE BORDEAUX  
33310 LORMONT  
OU  
COMPLEXE SPORTIF  
D'ORADOUR,  
5 RUE PRALON,  
87520 ORADOUR-SUR-  
GLANE

### Formateurs

Baptiste DUPONT  
J.P BERNIOLLE  
Ludovic JACQUET  
Jérémy LOUWS

**PUBLICS ET PRE-REQUIS :** Stage accessible aux enseignants de la ligue Nouvelle-Aquitaine de judo-jujitsu et DA. Ce stage s'adresse aux enseignants diplômés qui souhaitent perfectionner leurs compétences techniques et pédagogiques et désireux d'améliorer leur expertise judo-jujitsu

### OBJECTIFS :

- Présentation des possibilités autour du JUJITSU.
- Savoir la réglementation et les principes
- Exécution technique du programme avec démonstration et explication des points-clés ; maîtrise du vocabulaire, expression personnelle.

### COMPETENCES VISEES :

- **Maitriser les aspects pédagogiques fondamentaux**
  - ✓ Préparer des séances pédagogiques de JUJITSU
  - ✓ Connaitre la pédagogie de base (entraide, sécurité active, respect des partenaires, organisation de l'espace, ...)
  - ✓ Mettre en oeuvre une séance de JUJITSU
  - ✓ Assurer une stricte sécurité lors de la pratique au niveau des individus et de l'environnement matériel
- **Maitriser les aspects techniques de base**
  - ✓ Maitriser les fondamentaux (Posture, mobilité, distance, esquives, parades, blocages, saisies et atémis)
  - ✓ Maitriser les habiletés techniques fondamentales (projections judo et jujitsu, contrôle au sol) ;
  - ✓ Connaitre la terminologie japonaise
  - ✓ Maitriser les procédés d'apprentissage et d'application (tendoku renshu, uchi komi, nage komi, yaku soku geiko, kakari geiko,
- **Maitriser les aspects liés à la réglementation et à la sécurité de base**
  - ✓ Connaitre le cadre légal de la légitime défense
  - ✓ Connaitre l'accessibilité du JUJITSU (public et sécurité dans la pratique)
  - ✓ Connaitre la réglementation liée à la pratique du JUJITSU.
  - ✓ Connaitre la conduite à tenir en cas d'accident survenu dans le dojo

### Samedi 2 mars 2024

9h00 – 9h15	Ouverture et présentation du stage
9h15 - 10h30	Définition du JUJITSU, positionnement fédéral, les publics, axes de formation et de développement
10h30 – 12h30	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation – NE-WAZA
14h – 15h00	Information et échanges sur les aspects relationnels de la pratique : Place du JUJITSU au sein du club. Comment animer et faire vivre une séance de JUJITSU, gestion du groupe Justifier, planifier, évaluer...
15h00 – 17h00	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation – à partir des 20 imposées
17h00 – 18h00	Informations et échanges sur les aspects règlementaires de la pratique

### Dimanche 3 mars 2024

8h30 – 10h00	Informations et échanges sur les aspects sécuritaires de la pratique Connaissance des bases anatomiques et physiologiques Spécificités des publics et développement des capacités physiques
10h00 – 12h00	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation – JUJITSU COMBAT
12h00 – 12h30	Echanges et partage d'expérience sur les contenus de séances JUJITSU en club
14h00 – 16h00	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation – GOSHIN JUTSU
16h00 - 16h30	Echanges, bilan et clôture du stage

Ligue Nouvelle Aquitaine Judo – Antenne de Poitiers (Secteur Formation)

8, rue des frères MORANE 86 000 POITIERS - 05 16 83 83 10

\*Règlement par chèque à l'ordre de la Ligue Nouvelle Aquitaine Judo - N° OF 75331073233 Certifié Qualiopi