

FORMATION TAÏSO

Périgueux les 16 et 17 décembre 2023

Durée

2 journées

Volume horaire

14 heures

Coût

13€/heure soir 182€*

Lieu

178-194, Rte
d'Angoulême, 24000
Périgueux

Formateurs

Olivier HERMELINE
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 : Améliorer les capacités physiques et les compétences relationnelles, par la pratique du Taïso (méthode de préparation au judo), pour tout public de club.

COMPETENCES VISEES :

- **Maitriser les aspects pédagogiques fondamentaux**
 - ✓ Utiliser différents procédés organisationnels (seul, par deux, en groupe avec et sans matériel)
 - ✓ Diriger et animer une séance de taïso en visant l'amélioration des qualités physiques
 - ✓ Préparer et conduire un cycle de séances couvrant l'ensemble des composantes du taïso
 - ✓ Evaluer et corriger individuellement le public ciblé
- **Maitriser les aspects techniques de base**
 - ✓ Démontrer des exercices autour de la mobilité et de l'amplitude articulaire
 - ✓ Démontrer des exercices de renforcement musculaire et de gainage
 - ✓ Démontrer des exercices liés à la relaxation
 - ✓ Démontrer des exercices liés aux capacités cardio-vasculaires
- **Maitriser les aspects liés à la réglementation et à la sécurité**
 - ✓ Connaître la réglementation liée à l'enseignement du taïso
 - ✓ Connaître les bases fondamentales d'anatomie et de physiologie de l'effort
 - ✓ Connaître les caractéristiques des différents publics taïso et leurs attentes
 - ✓ Connaître la conduite à tenir en cas d'accident survenu dans le dojo

Samedi 16 décembre 2023	
9h00 – 9h15	Ouverture et présentation du stage
9h15 - 10h30	Définition du taïso, positionnement fédéral, les publics, axes de formation et de développement
10h30 – 12h30	Exemple de progression, avec différents types d'exercices, d'organisations et de mode d'évaluation Souplesse / mobilité et amplitude articulaire Equilibre / proprioception / coordination / agilité
14h00 – 15h00	Informations et échanges sur les aspects relationnels de la pratique Place du taïso au sein du club Comment animer et faire vivre une séance de taïso, gestion du groupe Justifier, planifier, évaluer...
15h00 – 17h00	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation Renforcement musculaire et gainage
17h00 – 18h00	Informations et échanges sur les aspects règlementaires de la pratique
Dimanche 17 décembre 2023	
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 - Capacités cardio-vasculaires
12h00 – 12h30	Echanges et partage d'expérience sur les contenus de séances taïso en club
14h00 – 16h00	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation (Relaxation)
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