

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.

Compétences à acquérir :

- OI 1-1 Base de l'approche sensorielle de construction de l'individu :
 - OI1-1-1 Compréhension de la construction du schéma moteur par l'apprentissage sensoriel
 - OI1-1-2 Base des préférences motrices et représentativité de son corps dans l'espace
- OI 1-2 Base sophrologique de la conscientisation du mouvement :
 - OI 1-2-1 Conscientiser la vivance du corps
 - OI 1-2-2 Développer les capacités de concentration et d'attention primordiales pour la transformation
 - OI 1-2-3 Notion d'écoute du corps et de capacité de détente dans l'inter-relationnel
- OI 2-1 Ergonomie des chaînes de mouvement fonctionnelles :
 - OI 2-1-1 Optimisation des chaînes de mouvement par la dissociation segmentaire
 - OI 2-1-2 Réduire les coûts énergétiques de la chaîne de mouvement pour favoriser la mobilité
 - OI 2-1-3 Organiser le mouvement autrement

Déroulé de la journée :

- 8H30 - 9H00 : Accueil
- 9H00 - 9H30 : Approche sensorielle du développement de l'individu
- 9H30 - 12H00 : Séance cadre :
 - Polygone de sustentation, centre de gravité, qualité et transfert d'appuis
 - Travail respiratoire
- 12H00 - 12H30 : Retour d'expérience Haut Niveau avec Eric CANDORI et Séverine NEBIE
 - Ju-jitsu Santé dans le processus de vieillissement
 - Introduction après-midi : "Prise en compte du mental pour performer"
- 12H30 - 14H00 : Pause repas
- 14H00 - 14H30 : Construction et déconstruction de l'automatisation du geste
- 14H30 - 15H30 : Introduction des fonctionnements mentaux limitants empêchant d'avancer
- 15H45 - 16H45 : Étude du ressenti du geste lié au schéma de pensée
 - Conduite individuelle
 - Conduite en coopération
 - Conduite en dualité/opposition
- 16H45 - 17H15 : Pause d'intégration cohérence cardiaque
 - Visualisation / sophrologie
- 17H15 - 17H30 : MONDO



INSCRIS-TOI !

AVANT LE 14/02/2021