

## JUDO ADOS/ADULTES

Poitiers (86) le 4 et 5 janvier 2025

Ou Agen (47) le 11 et 12 janvier 2025

### Durée

2 journées

### Volume horaire

14 heures

### Coût

13€/heure soir 182€\*

### Lieu

Complexe Sportif  
Michel Amand, 2 Rue  
de la Fraternité, 86180  
Buxerolles  
OU  
Stadium municipal  
d'Agen  
17 Cr Washington,  
47000 Agen

### Formateurs

Ludovic JACQUET  
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 souhaitent perfectionner leur compétences techniques et pédagogiques et désireux d'améliorer leur expertise judo-jujitsu

**OBJECTIFS :** Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet d'enseignement à destination d'un public Ados/Adultes +12ans dans leur environnement afin de permettre un apprentissage adapté et sécurisant.

### COMPETENCES VISEES :

- **Maitriser les aspects pédagogiques fondamentaux des 12ans et +**
  - ✓ Préparer des séances pédagogiques sur différents thèmes différents selon les âges
  - ✓ Connaître la pédagogie de base (entraide, sécurité active, respect des partenaires, organisation de l'espace, ...)
  - ✓ Mettre en œuvre des séances de judo
  - ✓ Assurer une stricte sécurité lors de la pratique au niveau des individus et de l'environnement matériel
- **Maitriser les aspects techniques de base des 12ans et +**
  - ✓ Maitriser les habiletés motrices et techniques fondamentales de base (HMF & HTF) pour les 12 ans et +
  - ✓ Maitriser les techniques de base de la ceinture blanche à la ceinture marron en nage waza et en ne waza
  - ✓ Connaître la terminologie japonaise de base
  - ✓ Maitriser les procédés d'apprentissage de base (tendoku renshu, uchi komi, nage komi, yaku soku geiko, kakari geiko, randori).
- **Maitriser les aspects liés à la réglementation et à la sécurité de base**
  - ✓ Connaître la réglementation liée aux 12 ans et + formalisée dans les textes officiels
  - ✓ Gérer l'hétérogénéité, la mixité
  - ✓ Gérer l'appréhension de la chute chez le débutant

### Samedi 4 ou 11 janvier 2025

9h00 - 10h30	<b>Caractéristiques publics :</b> Contextualisation, positionnement fédéral, axes de formation et de développement, apprentissage sensoriel
10h30 – 12h30	Concevoir une séquence d'apprentissage
14h00 – 16h00	Conduire une séquence d'apprentissage
16h00 – 18h00	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation : Le judo des 13-15ans

### Dimanche 5 ou 12 janvier 2025

8h30 – 10h00	Programmer une séquence d'apprentissage
10h00 – 12h30	Exemple de progression, avec différents types d'exos, d'organisations et de mode d'évaluation : Le judo des 15-17ans et des Adultes
14h00 – 16h00	Feedback : Les aspects sécuritaires de la pratiques : actif et passif
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 - @ formation@nouvelleaquitaine-ffjudo.com

\*Règlement par chèque à l'ordre de la Ligue Nouvelle Aquitaine Judo