

JUJITSU

Coulounieix-Chamiers (24) le 8 et 9 mars 2025

Inscription via l'Extranet FFJDA

Durée

2 journées

Volume horaire

14 heures

Coût

13€/heure soir 182€*

Lieu

Dojo départemental
Av. Churchill, 24660
Coulounieix-Chamiers

Formateurs

Baptiste DUPONT
Olivier HERMELINE
Eric CANDORI

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 :

- 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 œuvre 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 8 mars 2025

| | |
|---------------|---|
| 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 9 mars 2025

| | |
|---------------|---|
| 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 - @ formation@nouvelleaquitaine-ffjudo.com

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