

**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 en taïso.

**LIEU** :

- ZONE A & B : 13 décembre 2025 à **GYMNASSE ST NICOLAS - 156 ROUTE DE PARTHENAY, 86000 POITIERS** et 14 décembre 2025 **Complexe Sportif Michel Armand, 2 rue de la Fraternité, 86180 Buxerolles** ou **GYMNASSE ST NICOLAS - 156 ROUTE DE PARTHENAY, 86000 POITIERS**  
Formateurs : GUILLET Romain & DUPORT Sylvain
- ZONE C & D : 13 et 14 décembre 2025 à **Dojo Régional de Lormont MAISON DES SPORTS, 153 ROUTE DE BORDEAUX 33310 LORMONT**  
Formateurs : HERMELINE Olivier & BAZATTE Yannick

**DUREE** : 2 jours soit 14 heures de formation

**Coût** : 13€/heure soit 182€\*

**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

# Formation pour les enseignants

JOUR 1 – 7,5 heures	
9h00 – 10h30	<b>Ouverture et présentation des objectifs de la formation</b> Définition du taïso, positionnement fédéral, les publics, Axes de développement et enjeux (santé, sport pour tous, complémentarité judo).
10h30 – 12h30	<b>Concevoir une séquence sécurisée et progressive</b> Travail en sous-groupes : construire une suite logique adapté à partir d'un échauffement donné. Mise en commun et analyse croisée des choix pédagogiques.
14h00 – 16h00	<b>Animer une séquence d'apprentissage – « sécurité, logique et argumenté »</b> Mise en situation pratique : chaque groupe conduit une séquence. Débriefing collectif : points forts / axes d'amélioration.
16h00 – 17h00	<b>Exemple de progression : exercices adaptés à un public judoka pour développer mobilité et souplesse.</b>
17h00 – 18h00	Informations et échanges sur les aspects règlementaires liés à l'animation du Taïso - Discussion ouverte : positionnement du Taïso dans les clubs et complémentarité avec d'autres activités.
JOUR 2 – 6,5 heures	
8h30 – 9h30	<b>Sécurité et connaissances de base</b> - Anatomie et physiologie appliquées au Taïso & Adaptations selon les publics (loisirs, santé, seniors).
9h30 – 10h30	<b>Conduire la séquence préparée</b> - Réflexion en groupes : construire une séquence avec objectifs et consignes - Mise en pratique par rotation des groupes.
10h30 – 12h30	<b>Exemple de progression Taïso type sport pour tous</b> - Capacités cardio-vasculaires
14h00 – 15h00	<b>Exemple de progression Taïso type sport santé avec retour au calme.</b>
15h00 – 16h00	<b>Feedback et sécurité</b> : Retour sur les séquences conduites par les stagiaires. Atelier interactif : Construire sereinement avec des publics et objectifs hétérogènes.
16h00 - 16h30	<b>Bilan et clôture du stage</b> : Retours des stagiaires, Synthèse des acquis, Perspectives pour la suite de la formation.

En cas de besoin, et dans l'hypothèse d'un financement individuel demandé à l'OPCO (AFDAS) par la structure employeur, il est possible de s'adresser à Olivier FAYOLLE (R.A.F. régional : [olivier.fayolle@ffjudo.com](mailto:olivier.fayolle@ffjudo.com))