Formation continue des enseignants

Stage à Limoges (Nouvelle Aquitaine) du 23 au 26 avril 2022

Programme prévisionnel : DEVELOPPER LA SELF DEFENSE DANS SA STRUCTURE

Responsable : A VENIR

Encadrement : A VENIR

Samedi 23 avril			**Intervenants**
10h00 – 10h15	Salle ou Dojo	Ouverture du stage et présentation du Module	
10h15 – 10h45	Salle ou Dojo	Apport théorique sur la légitime défense et l'aspect traumatologie	
10h45 - 12h15	Dojo	Gestion de la distance et réponses sur les poussées	
Pause déjeuner			
14h30 – 15h00	Dojo	Taïso – préparation du corps	
15h00 – 16h15	Dojo	Savoir chuter - Savoir se relever et Attitude et posture	
16h15 – 17h30	Dojo	Agressions physiques les plus courantes et travail des esquives, les parades et les blocages	
17h30 – 18h45	Dojo	Echange avec les enseignants	
Dimanche 24 avril			
8h30 - 9h00	Dojo	Taïso – préparation du corps	
9h00 – 10h30	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les coups circulaires	
10h30 – 12h00	Dojo	Les procédés d'entrainement spécifiques et mises en situation	
Pause déjeuner			
14h30 – 16h00	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les saisies	
16h15 – 17h45	Dojo	Gestion du stress : Mise en situation	
17h45 – 18h45	Dojo	Echange et partage d'expérience avec les enseignants	
Lundi 25 avril			
8h30 – 9h00	Dojo	Taïso – préparation du corps	
9h00 - 10h30	Dojo	Gestion de la distance et réponses sur les poussées	
10h30 – 12h	Salle ou Dojo	Apports théoriques sur la gestion du stress et des émotions	
Pause déjeuner			
14h30 – 15h30	Dojo	Préparation mentale .....maîtriser la communication corporelle et orale	
15h30 – 16h45	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les coups circulaires	
16h45 - 17h45	Dojo	Les procédés d'entrainement spécifiques et mises en situation	
17h45 – 18h45	Dojo	Echange et partage d'expérience avec les enseignants	
Mardi 26 avril			
8h30 - 9h00	Dojo	Taïso – préparation du corps	
9h00 – 10h30	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les saisies	
10h30 – 12h00	Dojo	Savoir s'adapter en fonction de la situation	
Pause déjeuner			
13h30 – 15h45	Dojo	En groupes, mises en situation et évaluations - pratique et théorique -	
15h45 - 16h00	Dojo	Bilan avec remise d'attestations et de diplômes et clôture du stage	

INSTITUT DU JUDO – F.F.J.D.A. – 21-25, AVENUE DE LA PORTE DE CHATILLON – 75680 PARIS CEDEX 14
E-mail : judo@ffjudo.com – TEL. : 01 40 52 16 16 – N° OF 11 75 42098 75 – Siret N°784 573 792 000 24