

2 dates / 2 formations à TRESSES (33)

# Perfectionnement TECHNIQUE

>> Samedi 11 avril 2026

## Conscientisation du geste

>> Dimanche 12 avril 2026

Judo Jujitsu  
**Nouvelle-  
Aquitaine**

## FORMATION CONTINUE

**Optimisez votre pratique grâce à une approche sensorielle !**

Destinée aux enseignants et pratiquants de judo souhaitant enrichir leurs compétences, cette formation propose une approche transversale de la gestion technique et mentale à travers une meilleure perception du geste.

### OBJECTIFS

- ✓ Actualiser et élargir son répertoire technique (tachi-waza / ne-waza)
- ✓ Perfectionner sa pratique technique par une conscientisation fine du geste
- ✓ Structurer une progression pédagogique centrée mobilité spécifique et sécurité
- ✓ Renforcer ses outils de transmission en intégrant respiration et schémas moteurs

### INFORMATIONS DU STAGE

>> le 11 et 12 avril 2026 à DOJO de TRESSES (33)  
DOJO, 13 Av. des Bons Enfants, 33370 Tresses

Volume horaire :  
**7 heures/ jour**

Date limite d'inscription :  
**Le 6 avril 2026**



**YANNICK BAZATTE**  
Formateur Ligue Nouvelle-Aquitaine



**ÉRIC CANDORI**  
Ex-membre de l'équipe de FRANCE  
Entraîneur de haut niveau - Sophrologue



**OLIVIER HERMELINE**  
Formateur expert

**INSCRIS-TOI !**  
INSCRIPTION EXTRANET  
AVANT LE 6/04/2026

# SHIN-GI-TAÏ... Prenez le contrôle !



**\*Plus d'informations sur**

nouvelle-aquitaine-judo.ffjudo.com  
Secretariat de la  
Ligue NOUVELLE-AQUITAINE  
05.16.83.83.10  
formation@nouvelleaquitaine-ffjudo.com

## 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.

## Samedi 11 avril 2026 : Perfectionnement TECHNIQUE

- **Compétences à acquérir :**
  - Identifier de nouvelles approches techniques
  - Perfectionner sa pratique technique
  - Améliorer ses outils de transmission
- **Déroulé de la journée :**
  - 8H30 - 9H00 : Accueil
  - 9H00 - 10H30 : Etude katame no kata
  - 10H45 - 12H30 : Tachi waza - travail dans le temps du déplacement
  - 14H00 - 15h00 : Etude goshin jutsu/ kime no kata
  - 15H15 - 17H00 : Ne waza - méthode d'entraînement
  - 17H00 - 17H30 : MONDO

## Dimanche 12 avril 2026 : Conscientisation du geste

- **Compétences à acquérir :**
  - Réinitialiser une conscientisation du geste
  - Organiser une progression pédagogique de mobilité spécifique
  - Intégrer de nouveaux schémas par la respiration
- **Déroulé de la journée :**
  - 8H30 - 9H00 : Accueil
  - 9H00 - 10H30 : Apport théorique de la conscientisation du geste
  - 10H30 - 11H30 : Conscientisation de la mobilité du tronc / application technique
  - 11H30 - 12H30 : Conscientisation du passage des grandes articulations / Application technique
  - 14H00 - 15H00 : Conscientisation des leviers / application technique
  - 15H00 - 16H00 : Mobilité autour des extrémités / application technique
  - 16H00 - 17H00 : Respiration et réinitialisation
  - 17H00 - 17H30 : MONDO

**INSCRIS-TOI !**  
INSCRIPTION EXTRANET

AVANT LE 6/04/2026