Judo Jujitsu Nouvelle-Aquitaine

2 dates / 2 formations à TRESSES (33)

Perfectionnement TECHNIQUE

>> Samedi 10 avril 2027

Conscientisation du geste

>> Dimanche 11 avril 2027

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.

YANNICK BAZATTE
Formateur Ligue Nouvelle-Aquitaine

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

OLIVIER HERMELINE
Formateur expert

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

Date limite d'inscription : **Le 6 avril 2026**
Volume horaire : **7 heures/ jour**

INSCRIS-TOI !
INSCRIPTION EXTRANET
AVANT LE 6/04/2027

Coût de la formation :
70 € par jour (7 heures, soit 10 €/h)
Gratuit pour les enseignants professionnels
Une prise en charge par l'OPCO AFDAS peut être sollicitée par l'intermédiaire de la structure employeuse.
Aide financière possible de la Ligue Nouvelle-Aquitaine pour les enseignants bénévoles diplômés.

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 10 avril 2027 : 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 11 avril 2027 : 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 6/04/2027