

DÉVELOPPER LA SELF-DÉFENSE DANS SA STRUCTURE (MODULE 1)

Dates

Du 21 au 24 février à Bellecin (Bourgogne Franche-Comté)

Du 7 au 11 juillet à Soustons (Nouvelle Aquitaine)

Du 24 au 27 octobre à Gérardmer (Grand Est)

Durée

4 jours, 24 heures (Bellecin)

4 jours, 23 heures (Soustons et Gérardmer)

PUBLIC

Enseignants titulaires du CFEB, CQP, BPJEPS, DEJEPS (BEES) ou DESJEPS en exercice dans une association affiliée à la FFJDA



OBJECTIFS

Définir la self-défense et le champ d'intervention de l'enseignant au regard de la loi sur la légitime défense
Apporter des contenus techniques et pédagogiques pour l'initiation à la self-défense

MOYENS ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apport théorique participatif en salle, utilisation d'outils pédagogiques appropriés

Travail pratique sur le tapis en cours collectif et mises en situation pratique

Evaluation sur la base d'un bilan technique et pédagogique établi par les formateurs de l'OF au regard des objectifs poursuivis

Attestation et délivrance d'un certificat d'expertise d'enseignement après évaluation

CONTENU / COMPÉTENCES VISÉES

Connaissances des spécificités de l'activité

Connaissances des différentes structures et fédérations

Connaissances réglementaires

Utiliser des procédés techniques et pédagogiques spécifiques liés à l'activité et au public

Nombre de participants

30 stagiaires

Coût de la formation

Frais pédagogiques :

480€ (Bellecin)

460€ (Soustons et Gérardmer)

Hébergement : 35€ /jour

Repas : 15€

Financement :

- salariés : [cliquer ici](#)

- bénévoles : [cliquer ici](#)

Inscrivez-vous : [cliquer ici](#)

Contact : formation@ffjudo.com

Formation continue des enseignants

Programme prévisionnel : SOUSTONS – OPTION SELF-DEFENSE

DEVELOPPER LA SELF-DEFENSE DANS SA STRUCTURE (Module 1)



Responsable du stage : Christophe BRUNET

Encadrement : Christian JORDAN, Erick HUMBERT, Cyrille WARHREIT

| Dimanche 7 juillet 2019 | | | |
|-------------------------|---------------|---|--|
| 15h00 – 15h15 | Dojo | Ouverture et présentation du stage | |
| 15h15 – 15h30 | Salle ou Dojo | Ouverture du stage et présentation du Module | |
| 15h30 – 16h30 | Salle ou Dojo | Apport théorique sur la légitime défense et l'aspect traumatologie | |
| 16h30 – 18h00 | Dojo | Gestion de la distance et réponses sur les poussées | |
| 18h00 – 18h30 | Dojo | Echange avec les enseignants | |
| Lundi 8 juillet | | | |
| 8h30 - 9h00 | Dojo | Taïso – préparation du corps | |
| 9h00 – 10h00 | Dojo ou ext. | Savoir chuter - Savoir se relever et Attitude et posture | |
| 10h00 – 11h30 | Dojo ou ext. | Travail des esquives, les parades et les blocages | |
| Déjeuner | | | |
| 15h30 – 17h00 | Salle ou Dojo | Apports théoriques sur la gestion du stress et des émotions | |
| 17h00 – 18h30 | Dojo ou ext. | Les procédés d'entraînement spécifiques et mises en situation | |
| Mardi 9 juillet | | | |
| 8h30 - 9h00 | Dojo | Taïso – préparation du corps | |
| 9h00 – 10h30 | Dojo | Travail sur les réponses possibles sur les saisies | |
| 10h – 11h30 | Dojo | Travail sur les réponses possibles sur les coups circulaires | |
| Déjeuner | | | |
| 15h30 – 16h30 | Dojo | Travail sur les réponses possibles sur les saisies | |
| 16h30 – 18h00 | Dojo | Gestion du stress : Mise en situation | |
| 18h00– 18h30 | Dojo | Echange et partage d'expérience avec les enseignants | |
| Mercredi 10 juillet | | | |
| 8h30 – 9h00 | Dojo | Taïso – préparation du corps | |
| 9h00 - 10h15 | Dojo | Gestion de la distance et réponses sur les poussées | |
| 10h15 – 11h30 | Dojo | Savoir s'adapter en fonction de la situation | |
| Déjeuner | | | |
| | | <i>Examen grade stage</i> | |
| 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'entraînement spécifiques et mises en situation | |
| 17h45 – 18h00 | Dojo | Evaluation théorique | |
| Jeudi 11 juillet | | | |
| 8h30 - 10h30* | Dojo | En groupes, mises en situation et évaluation - pratique et théorique | |
| 10h30 – 11h15 | Dojo | Bilan avec remise d'attestations et de diplômes | |
| 11h30 | Dojo | Clôture du stage | |