

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



Dates

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

Durée

4 jours, 24 heures

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€

Hébergement : 35€/jour

Repas : 15€

Financement :

- salariés : [cliquer ici](#)

- bénévoles : [cliquer ici](#)

Inscrivez-vous : [cliquer ici](#)

Contact : formation@ffjudo.com

Formation continue des enseignants



Stage à BELLECIN (Bourgogne Franche Comté) du 21 au 24 février 2019

Programme prévisionnel :

DEVELOPPER LA SELF DEFENSE DANS SA STRUCTURE

Encadrement : à venir

Responsable : à venir

Jeudi 21 février		
10h00 – 10h15	Salle ou Dojo	Ouverture du stage et présentation du module
10h15 – 11h00	Salle ou Dojo	Apport théorique sur la légitime défense et l'aspect traumatologie
11h00 - 12h00	Dojo	Gestion de la distance et réponses sur les poussées
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 – 18h00	Dojo	Echange avec les enseignants
Vendredi 22 février		
9h00 - 9h30	Dojo	Taïso – préparation du corps
9h30 – 10h45	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les coups circulaires
10h45 – 12h00	Dojo	Les procédés d'entraînement spécifiques et mises en situation
Déjeuner		
14h30 – 16h00	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les saisies
16h15 – 17h45	Dojo	Gestion du stress : Mise en situation
17h45 – 18h00	Dojo	Echange et partage d'expérience avec les enseignants
Samedi 23 février		
9h00 – 9h30	Dojo	Taïso – préparation du corps
9h30 – 10h45	Dojo	Gestion de la distance et réponses sur les poussées
10h45 – 12h00	Salle ou Dojo	Apports théoriques sur la gestion du stress et des émotions
Déjeuner		
14h30 – 15h30	Dojo	Préparation mentalemaîtriser 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	Echange et partage d'expérience avec les enseignants
Dimanche 24 février		
9h00 - 9h30	Dojo	Taïso – préparation du corps
9h30 – 10h45	Dojo	Travail sur les réponses possibles sur les saisies
10h45 – 12h00	Dojo	Savoir s'adapter en fonction de la situation
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