

# Formation continue des enseignants

Programme prévisionnel : CHATELAILLON – NE WAZA (travail au sol)

Perfectionnement technique, pédagogique et l'approche sportive du ne waza judo jujitsu



Responsable du stage : Christophe BRUNET

Encadrement : Olivier MICHAILESCO, Philippe TAURINES, Marc ALEXANDRE, Thierry DIBERT

Samedi 10 juillet		
14h00 – 15h00		Accueil au dojo
15h00 – 15h30		Ouverture et présentation du stage
15h30 -16h00	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé avec mises en situations pédagogiques en groupe, à deux, seul.
16h00-17h30	Ne waza	Uke sur le dos, Tori entre les jambes : judo sportif
17h30 – 19h00		Uke sur le dos, Tori entre les jambes : jujitsu sportif
Dimanche 11 juillet		
8h30 - 9h00	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé avec mises en situations pédagogiques en groupe, à deux, seul.
9h00 - 10h30	Ne waza	Tori sur le dos, Uke entre les jambes : judo sportif
10h30- 12h00		Tori sur le dos, Uke entre les jambes : jujitsu sportif
Déjeuner		
15h30 – 17h00	Ne waza	Uke position quadrupédique, Tori en position supérieure : judo sportif
17h00 – 18h30		Uke position quadrupédique, Tori en position supérieure : jujitsu sportif
18h30 - 19h00	Ne Waza	Exercices conventionnels : intérêt dans le cadre d'une progression pédagogique
Lundi 12 juillet		
8h30 - 9h00	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé avec mises en situations pédagogiques en groupe, à deux, seul.
9h00 - 10h30	Ne waza	Travail sur le dégagement de jambe : Judo sportif
10h30 - 12h00		Travail sur le dégagement de jambe : Jujitsu sportif
Déjeuner		
15h30 – 17h00	Ne waza	Défenses et reprises d'initiative sur dégagement de jambe : Judo sportif
17h00 – 18h30		Défenses et reprises d'initiative sur dégagement de jambe : Jujitsu sportif
18h30 - 19h00	Exercices conventionnels	Leur intérêt dans le cadre d'une progression pédagogique en Ne waza
Mardi 13 juillet		
8h30 - 9h00	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé avec mises en situations pédagogiques en groupe, à deux, seul.
9h00 - 10h30	Ne waza	Liaison debout sol : Tori projette et enchaîne : Judo sportif
10h30 - 12h00		Liaison debout sol : Tori projette et enchaîne : Jujitsu sportif
15h30 – 17h00	Ne waza	Liaison debout sol : Tori subit la projection et reprend l'initiative : Judo sportif
17h00 - 18h30		Liaison debout sol : Tori subit la projection et reprend l'initiative : Jujitsu sportif
18h30 - 19h00	Exercices conventionnels	Leur intérêt dans le cadre d'une progression pédagogique en Ne waza
Mercredi 14 juillet		
8h30 - 9h00	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé avec mises en situations pédagogiques en groupe, à deux, seul.
9h00 - 10h15	Ne waza	Travail sur un thème choisi par les stagiaires ; Judo sportif
10h15 – 11h30		Travail sur un thème choisi par les stagiaires ; Jujitsu sportif
11h30- 12h00		Bilan, clôture du stage