

## JUJITSU : Enseignement et entraînement du Jujitsu / Public 11-15 ans

### Application de méthodes pédagogiques dans le cadre des programmes d'enseignement et d'entraînement / Public 11-15 ans.

Dates et lieux
<ul style="list-style-type: none"> <li>du 26 au 29 avril Crozon (Bretagne)</li> </ul>
Durée
4 jours
Volume horaire
23 heures
Nombre de participants
20 stagiaires
Coût pédagogique
460€
Frais annexes
Hébergement : 35€ par jour Restauration : 30€ par jour
Conditions d'inscriptions
Fiche de candidature disponible sur le site de la FFJDA : <a href="http://www.ffjudo.com/stages-formation">http://www.ffjudo.com/stages-formation</a>
Contact
<a href="mailto:formation@ffjudo.com">formation@ffjudo.com</a>

#### ❖ Public visé :

- Stage accessible à tous les enseignants titulaires du CFEB, CQP, BPJEPS, DEJEPS (BEES) ou DESJEPS en exercice dans une association affiliée à la FFJDA.
- Ce stage s'adresse aux enseignants souhaitant se perfectionner dans la pratique et désireux de trouver les ressources pour fidéliser et faire progresser collectivement et individuellement la population des pré-adolescents.

#### ❖ Formateurs :

- Membres de l'Encadrement Technique National

#### ❖ Objectifs :

- Enrichir et approfondir les contenus et les procédures d'apprentissage activées par les enseignants pendant leur exercice professionnel, dans les différentes facettes de l'activité et plus spécifiquement en Jujitsu et en self-défense.
- Développer les compétences des enseignants sur le plan théorique, technique et pédagogique en judo en lien avec la Progression Française.
- Prendre en compte les différentes problématiques liées à la catégorie des Benjamins/Minimes dans un programme d'enseignement.
- Développer les compétences des enseignants sur l'approche de la self-défense.
- Développer les compétences des enseignants sur les méthodes d'entraînement lié à la pratique sportive du Jujitsu.

#### ❖ Moyens et méthodes pédagogiques :

- Travail pratique sur le tapis en cours collectif
- Travail sur vidéo, travail en groupes avec supports pédagogiques

#### ❖ Contenu (compétences visées) :

##### **Connaitre le public jeune de club**

- les caractéristiques et les motivations des 11/15 ans

##### **S'approprier le contenu de la Progression Française en jujitsu et en techniques de défense**

- Connaissance de la nomenclature
- Connaissance des niveaux d'exigence par ceinture
- Établissement d'un programme d'enseignement

##### **Comprendre les principes du judo jujitsu et de la self défense**

- Exemples de procédés d'apprentissage et de méthodes pédagogiques
- Mise en évidence des principes
- Utilisation d'outils pédagogiques appropriés (vidéo, documents...)

##### **Se perfectionner dans la pratique**

- Facilitation de l'aisance gestuelle

#### ❖ Évaluation des compétences

- Mise en situation pratique
- Évaluation sur la base d'un bilan technique et pédagogique
- Attestation et diplôme de fin de formation



## CROZON - JUJITSU

### Programme prévisionnel

Encadrements : Frédéric BOURGOIN, Christophe BRUNET, Christian JORDAN

Jeudi 26 avril 2018			
10h00 - 10h15		Ouverture et présentation du stage	
10h15 - 10h30	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé avec mises en situations pédagogiques en groupe et à deux.	
10h30 - 11h30	Transversalité	Nage waza : Techniques « oubliées » du programme des grades : technicité et principe démontré (la technique au service d'un principe)	
15h30 - 16h30	JUJITSU	Apprentissage technique et approche pédagogique du jujitsu chez les jeunes (11-15 ans) en lien avec la progression française	
16h30 - 18h00	JUJITSU	Approche du Jujitsu combat : situations techniques et pédagogiques sur les principes d'entraînement	
18h00 - 18h30	Transversalité	Vidéo sur la pratique et l'enseignement du judo / échanges	
Vendredi 27 avril			
8h30 - 9h00	Taiso et self défense	Préparation du corps à l'activité self défense, avec mises en situations pédagogiques en groupe et à deux.	
9h00 - 10h15	Transversalité	Pour les 11/15 ans : comment intégrer les programmes de la ceinture noire judo, jujitsu, kata dans le programme d'enseignement.	
10h15 - 11h30	JUJITSU	Comment aborder les principes de la self défense chez les jeunes 11-15 ans (séance 1)	
15h30 - 17h45	JUJITSU	Connaissance des techniques de défense et de jujitsu, et des modalités de l'épreuve technique du 1 <sup>er</sup> dan et des passages de ceintures de couleurs (séance 1)	
17h45 - 18h30	Exercices conventionnels	Séance collective sur le tapis sur l'intérêt des exercices conventionnels dans les programmes d'enseignement des 11-15 ans, mises en situation pratique d'apprentissage et de perfectionnement.	
Samedi 28 avril			
8h30 - 9h00	Taiso	Préparation du corps à l'activité judo jujitsu sur un public ciblé, avec mises en situations pédagogiques en groupe et à deux	
9h00 - 10h15	Transversalité	Ne waza : contrôles/reprises d'initiative (lien entre le katame no kata et les différentes approches du ne waza / importance d'une approche dynamique, offensive et interactive)	
10h15 - 11h30	JUJITSU	Approche de la pratique sportive « duo system »	
14h00 - 16h00		Perfectionnement individuel (facultatif)	
16h00 - 17h00	JUJITSU	Connaissance des techniques de défense et de jujitsu, et des modalités de l'épreuve technique du 1 <sup>er</sup> dan et des passages de ceintures de couleurs (séance 2)	
17h00 - 18h00	JUJITSU	Comment aborder les principes de la self défense chez les jeunes 11-15 ans (séance 2)	
18h00 - 18h30	Mondo	Sous forme collective, échanges autour d'une problématique liée à l'activité	
Dimanche 29 avril			
8h30 - 9h00	Taiso et self défense	Préparation du corps à l'activité self défense, avec mises en situations pédagogiques en groupe et à deux	
9h00 - 10h00	JUJITSU	Approche pédagogique et technique du Jujitsu	
10h00 - 11h00	JUJITSU	Mises en situation de défense, application des principes de la self défense	
11h00 - 11h30		Bilan par option et clôture du stage	