



FORMATION ASSISTANT CLUB ET ANIMATEUR SUPPLEANT

DATES DES STAGES DE FORMATION (au nombre de 5)

Les samedi 12 octobre 2019, 30 novembre 2019, 25 janvier 2020, 25 mars 2019 et 25 avril 2019.

Examen le Samedi 13 juin 2020

LIEU : Gymnase Jean Fournier, rue des potiers - 92260 Fontenay aux Roses

HORAIRES : de 14h à 17h

RESPONSABLE : Monsieur GEFFRAY Laurent

Tel : 06 14 90 56 31

Mail : laurentgeffray61@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

Samedi 12 octobre 2019

- Présentation de la formation
- Les osae komi
- Les ashi waza
- Kata (Nage No et / ou Goshin jitsu)

Samedi 30 novembre 2019

- Les étranglements
- Les Te waza
- Procédés d'entraînement : Tendoku renshu, uchi komi, nage komi, geiko et randori debout et sol
- Pédagogie des 6- 9ans (petits tigres)

Samedi 25 janvier 2020

- Les clés de bras
- Les Koshi waza
- Pédagogie des 4- 5 ans (éveil)
- Kata
- Historique judo

Samedi 25 mars 2020

- Situation de travail en ne waza, habileté et mobilité
- Sutemi
- Evolution, mise en place d'un système d'attaque autour du Tokuy Waza
- Législation
- Kata

Samedi 25 avril 2020

- Approche de l'activité judo self défense
- Révision technique et mise en place de la prestation individuelle

Samedi 13 juin 2020: EXAMEN