



FORMATION ASSISTANT ET ANIMATEUR CLUB

DATES DES STAGES DE FORMATION (au nombre de 5)

Les samedi 14 octobre 2017, 25 novembre 2017, 13 janvier 2018, 10 février 2018 et 17 mars 2018.
Examen le Samedi 2 juin 2018

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

HORAIRES : de 9h à 12h

RESPONSABLE : Monsieur GEFFRAY Laurent
Tel : 06 14 90 56 31
Mail : laurentgeffray61@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

Samedi 14 octobre 2017

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

Samedi 25 novembre 2017

- 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 13 janvier 2018

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

Samedi 10 février 2018

- 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 17 mars 2018

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



INSCRIPTION FORMATION
(A apporter au 1^{er} stage avec le règlement)

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

TEL :

MAIL :

DATE DE NAISSANCE : / /

N° LICENCE :

CLUB :

GRADE :

DATE :

Signature professeur :

Cachet Club :