Programme de Formation

Taïso Training - Cardio

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique

Public visé

Enseignants professionnels ou bénévoles en activité dans un club affilié à la FFJDA.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Savoir :

- Définir le travail cardio-vasculaire et en identifier les principaux bénéfices.
- Situer le cardio dans la pratique du Taiso et sa spécificité liée à la culture du judo.

Savoir Faire :

- Concevoir et animer des séances de Taiso à dominante cardio.
- Mettre en oeuvre des situations variées, dynamiques et ludiques adaptées au public.
- Adapter l'intensité et les contenus en fonction des capacités et des objectifs des pratiquants.

Savoir-être:

- Adopter une posture pédagogique bienveillante et motivante.
- Être à l'écoute des pratiquants et favoriser l'inclusion de tous.
- Transmettre l'esprit du Taiso et les valeurs du judo dans la pratique.

Description

Ce module de formation a pour objectif de permettre aux enseignants de comprendre et d'intégrer le travail cardio-vasculaire dans la pratique du Taiso. Il aborde les principes fondamentaux du cardio, ses bénéfices pour la santé et le bien-être, ainsi que sa place spécifique dans une pratique Taiso moderne, accessible et en lien avec la culture du judo.
À travers des méthodes variées telles que le HIIT, le Tabata ou le travail fractionné, les stagiaires apprendront à concevoir et animer des séances dynamiques, ludiques et sécurisées, adaptées à des publics divers. Le module met l'accent sur l'adaptation pédagogique, la progressivité et la posture de l'enseignant afin de favoriser l'engagement, la motivation et l'accessibilité de la pratique pour tous.

Date et lieu : Formation en distanciel (1 mois de date à date) à compter de l'ouverture de droits

Prérequis

Etre professeur ou bénévole en activité dans un club affilié à la FFJDA

Modalités pédagogiques

- Apport théoriques
- Vidéos d'encadrement de situations pédagogiques
- Exemples de méthodes pédagogiques
- Quizz
- Questionnaire d'évaluation

Moyens et supports pédagogiques

Plateforme LMS

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaires