

---

# 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 Taïso et sa spécificité liée à la culture du judo.

##### Savoir

##### Faire

- Concevoir et animer des séances de Taïso 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 Taïso 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 Taïso. Il aborde les principes fondamentaux du cardio, ses bénéfices pour la santé et le bien-être, ainsi que sa place spécifique dans une pratique Taïso 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.



**Modalités pédagogiques**

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

**Moyens et supports pédagogiques**

Plateforme LMS

**Modalités d'évaluation et de suivi**

Questionnaires