

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 08 au 11 juillet 2026 à Soustons (Nouvelle Aquitaine)



PROGRAMME PREVISIONNEL : LA PEDAGOGIE DU JUDO AU RYTHME DE LA CROISSANCE

1. FORMATION EN DISTANCIEL : du 8 juin au 7 juillet 2026 - 3 heures

Principes théoriques de la pédagogie du judo au rythme de la croissance (bases physiologiques, âge relatif, âge biologique, testing, développement des capacités prioritaires selon les périodes)

2. FORMATION EN PRESENTIEL : du 8 au 11 juillet 2026 – SOUSTONS (Nouvelle Aquitaine) - 21 heures

Responsable du stage : Lionel BONHOMME

Encadrement : Christophe HERSANT

Mercredi 08 juillet 2026			
15h30 – 15h40	Dojo	Ouverture du stage, et présentation du programme	
15h40 -16h00	Dojo	Positionnement d'entrée en formation	
16h00 – 18h00	Dojo	Séance collective sur le tapis, perfectionnement technique : aisance, forme de corps, mobilité, précision...	AHN
18h00 – 19h00	Dojo	Retours sur la formation en FOAD	3h30
Jeudi 9 juillet 2026			
8h30 – 11h30	Dojo	Age biologique versus chronologique (Ppt) Caractéristiques des différents publics Priorités physiologiques référence tableau de Cazorla Traumatologie Pic de Vitesse de Croissance Testing âge biologique et chronologique	Christophe HERSANT Lionel BONHOMME
PAUSE DEJEUNER			
15h00 – 18h00	Dojo	Amélioration des habiletés motrices spécifiques judo chez les prépubères, pubères et postpubères en Tachi waza et Ne waza Voir progression exemple de technique : 3 niveaux Echanges Partage d'expérience en ateliers 30mn	Christophe HERSANT Lionel BONHOMME
18h00 – 19h00	Dojo	Sensibilisation et échanges sur les problématiques de terrain – Déontologie psycho sociale	
			7h
Vendredi 10 juillet 2026			
8h30 – 11h30	Dojo	Amélioration des habiletés motrices spécifiques judo chez les prépubères, pubères et postpubères en Liaison debout/sol Voir progression exemple de technique : 3 niveaux Echanges Partage d'expérience en ateliers 30mn	Christophe HERSANT Lionel BONHOMME
PAUSE DEJEUNER			
15h00 – 19h00	Dojo	Mise en situation pédagogique avec un public hétérogène Sujets à traiter par groupe en pratique sur un thème de séance Retour sur les séquences	Christophe HERSANT Lionel BONHOMME 7h
Samedi 11 juillet 2026			
8h30 – 9h15	Dojo	Principes de construction de circuit training en fonction de l'âge biologique	Christophe HERSANT Lionel BONHOMME
9h15 – 11h30	Dojo	Mise en application d'un circuit training / Travail en groupe Debriefing	
11h30– 12h00	Dojo	Bilan du stage Judo, remise des documents	
12h00	Grand Dojo	Bilan, clôture du stage	3h30

Total : 21h00 + 3h FOAD à réaliser en amont du stage