

## PROGRAMME PREVISIONNEL : JUDO TAISO SANTE, MODULE 1 (PREVENTION SANTE PRIMAIRE) LE TAISO AU SERVICE DE LA SANTE POUR TOUS

### 1. FORMATION EN DISTANCIEL : du 31 janvier au 14 février 2025 - 5 heures, cours dispensés par Benoit Vesselle et médecins spécialisés dans le domaine du sport santé

 Le cadre institutionnel et réglementaire du « sport-santé » (1h00)

 Les bienfaits de l'activité physique ou sportive adaptée. (1h00)

 Compétences relationnelles : savoir recevoir les différents publics (1h00)

 Alimentation et activité physique ou sportive (1h00)

 Les tests d'évaluation des capacités physiques et la détection des situations médicales à risque. Les recommandations (1h00)

En fin de module pratique, une séquence de questions réponses sera organisée entre un médecin et les stagiaires

### 2. FORMATION EN PRESENTIEL : 15 février et 16 février 2025 – Angers (Pays de la Loire) - 12 heures

Encadrements : Karl BARBIER, Cyrille WAHRHEIT

#### Samedi 15 février 2025

HORAIRES	LIEU	THEMES
9h00 – 9h30	Dojo	Ouverture et présentation du stage, positionnement des stagiaires
9h30 – 10h30	Dojo	Apports d'éléments sur le Taiso et de ses différents axes (bien être, santé, training) Exercices pratiques et évaluation du niveau
10h30 – 12h00	Dojo	Les tests : Savoir évaluer les capacités physiques et détecter les situations médicales à risque. Mises en pratique, recommandations
<b>PAUSE DEJEUNER</b>		

<b>14h00 - 16h15</b>	Dojo	Applications pratiques sur la prise en compte des capacités physiques détectées. Savoir animer une séance et proposer une progression pédagogique différenciée Thèmes sur le renforcement du système cardio vasculaire et musculaire	
<b>16h15 – 17h00</b>	Dojo	Place du taïso dans le cadre du sport santé Partage d'expériences, avec apports de connaissances théoriques et institutionnelles en lien avec le sport santé.	

## Dimanche 16 février 2025

HORAIRES	LIEU	THEMES	
<b>9h00 – 10h00</b>	Dojo	Posture, Equilibre, Coordination Pédagogie autour de la prévention de la chute Mises en situation des stagiaires	
<b>10h00 – 12h00</b>	Dojo	Séance pédagogique : mises en situation des stagiaires avec public Savoir animer une séance selon le public et proposer une approche pédagogique différenciée.	
<b>PAUSE DEJEUNER</b>			
<b>13h30 – 15h00</b>	Dojo	Retour des mises en situations Savoir animer une séance et proposer une progression pédagogique différenciée sur les thèmes de la Mobilité, la Souplesse, la Relaxation	
<b>15h00 – 16h00</b>		Partage d'expérience en matière de sport santé. Exemples de spécificités territoriales	
<b>16h00 – 16h30</b>	Dojo	Bilan avec remise d'attestations et de diplômes Clôture de la formation	