

Formation continue des enseignants



Programme prévisionnel : ESSEY-LES-NANCY - FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU JIU-JITSU BRÉSILIEN

Responsable et encadrement du stage : Adrien FAUCK (CFJJB, 2^{ème} degré de Jiu-Jitsu Brésilien)

1. FORMATION EN PRESENTIEL – 30 et 31 mars, 27 et 28 avril et 29 et 30 juin 2024 – Essey-lès-Nancy (Grand-Est) (38 heures)

1^{er} week-end : 30 et 31 mars 2024 (13 heures)

| Samedi 30 mars 2024 | | | |
|-----------------------|------|--|--|
| 9h00 – 9h30 | Dojo | Accueil des stagiaires, ouverture et présentation de la formation Les périodes en présentiel ou en distanciel | |
| 9h30 – 11h00 | Dojo | Présentation du Jiu-Jitsu Brésilien : Culture, histoire et règlement | |
| 11h00 – 12h00 | Dojo | Educatifs et formes de travail | |
| Déjeuner | | | |
| 13h30 – 15h30 | Dojo | Découverte de la garde : recomposition défensive | |
| 15h30 – 17h30 | Dojo | Contrôles | |
| Dimanche 31 mars 2024 | | | |
| 9h00 – 10h00 | Dojo | Analyse technico-tactique de l'activité | |
| 10h00 – 12h00 | Dojo | Principes d'efficacité | |
| Déjeuner | | | |
| 13h30 – 15h30 | Dojo | Découverte de la garde : actions offensives | |
| 15h30 – 16h30 | Dojo | Sorties de contrôles | |

2^{ème} week-end : 27 et 28 avril 2024 (12,5 heures)

| Samedi 27 avril 2024 | | | |
|------------------------|------|--|--|
| 9h00 - 10h00 | Dojo | Accueil des stagiaires, ouverture et présentation du programme du week-end Echange et premier bilan de la formation en distanciel | |
| 10h00 – 12h00 | Dojo | Programmation des apprentissages en Jiu-Jitsu Brésilien | |
| Déjeuner | | | |
| 13h30 - 15h30 | Dojo | Educatifs et formes de travail | |
| 15h30 – 17h30 | Dojo | Passages de garde | |
| Dimanche 28 avril 2024 | | | |
| 9h00 – 11h00 | Dojo | Pédagogie spécifique | |
| 11h00 – 12h00 | Dojo | Enchaînement de contrôles | |
| Déjeuner | | | |
| 14h00 – 15h00 | Dojo | Techniques de soumission | |
| 15h00 – 16h30 | Dojo | Blessures spécifiques et prévention | |

Formation continue des enseignants



3^{ème} week-end : 29 et 30 juin 2024 (12,5 heures)

| Samedi 29 juin 2024 | | | |
|-----------------------|------|--|--|
| 9h00 – 9h30 | Dojo | Accueil des stagiaires, ouverture et présentation du programme du week-end | |
| 9h30 – 12h00 | Dojo | Le travail debout | |
| Déjeuner | | | |
| 13h30 – 15h30 | Dojo | Défense contre les soumissions | |
| 15h30 – 17h30 | Dojo | Le travail tactique et la compétition | |
| Dimanche 30 juin 2024 | | | |
| 9h00 – 11h00 | Dojo | Présenter le Jiu-Jitsu Brésilien à un public novice | |
| 11h00 – 12h00 | Dojo | Adapter l'enseignement aux différents publics | |
| Déjeuner | | | |
| 14h00 – 16h00 | Dojo | La Self-Défense | |
| 16h00 – 16h30 | Dojo | Bilan de la formation | |

2. FORMATION EN DISTANCIEL : Présentation de la formation à distance Du 1^{er} avril au 30 juin 2024 (4 heures)

- Histoire du Jiu-Jitsu Brésilien
- La culture du Jiu-Jitsu Brésilien
- Le règlement sportif international
- L'analyse de l'activité
- L'enseignement du Jiu-Jitsu Brésilien
- La pratique Handisport
- La préparation physique spécifique
- Les techniques fondamentales du Jiu-Jitsu Brésilien (librairie vidéo)