
Programme de Formation

TAISO TRAINING - CARDIO

Organisation

Durée : 3 heures

COUT : 96 euros

Mode d'organisation : Distanciel (FOAD) 3 heures

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 œuvre 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.



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**

- Questionnaire

Fédération Française de judo - Dojo Academy – 21-25 AV LA PORTE DE CHATILLON, 75014 Paris – 0140521616 – formation@ffjudo.com –
dojoacademy.fr

SIRET : 78457379200024 – RCS – Code APE 123A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754209875 auprès du préfet de Île-de-France

1/1

