

Formation d'entraîneurs - assistants

Objectifs :

- fidélisation des membres
- préparation de la relève

Moyen : formation d'entraîneur - assistant

Format :

- cours d'une journée. **Prochain cours le dimanche 14 septembre 2025.**
Renseignements auprès de info@judo-vaud.ch
- pratique et théorie
- judo et/ou ju-jitsu
- certificat d'assistant-entraîneur AVJJ à la fin du cours
- coût de la formation entièrement supporté par l'AVJJ

Participants :

- pratiquants à la recherche de nouvelles sources de motivation et trop jeunes pour suivre une formation de moniteur J+S
- pratiquants plus âgés qui ont envie d'épauler leur professeur, mais qui n'ont pas (encore) les compétences, le temps ou la disposition pour s'investir dans une formation de moniteur J+S

Requis :

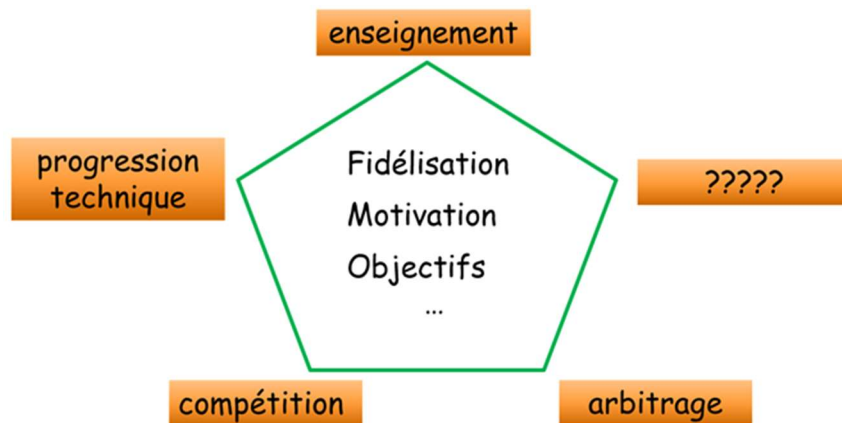
- 14 ans au minimum
- Ceinture verte, bleue, marron ou noire

Objectifs :

- acquérir ou développer les compétences pour s'occuper d'un ou deux débutants durant la leçon
- fixer les premiers jalons en vue d'une possible formation ultérieure d'entraîneur

Contenu :

- principes d'échauffement
- enseigner la chute
- enseigner une technique en nage-waza et une technique en ne-waza
- rôle de Uke
- notions méthodologiques
- rôle de l'entraîneur (modèle), éthique et formes de politesse (salut)
- santé et spécificités (morphologiques, mentales, émotionnelles) des enfants
- notion de premiers soins



L'apprentissage du judo et du ju-jitsu est un long chemin parsemé de difficultés. Régulièrement, notre motivation, notre persévérance, notre fidélité sont challengées. Où allons-nous trouver l'envie de continuer ? Quels nouveaux objectifs pouvons-nous nous fixer ?