

FORMATION D' ASSISTANT-ENTRAÎNEUR DE JUDO

Organisée par l'Association Vaudoise de Judo et Ju-Jitsu (AVJJ)

Cette formation s'adresse à :

- des pratiquants à la recherche de nouvelles sources de motivation et trop jeunes pour suivre une formation de moniteur J+S
- des 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

Le format :

- cours d'une journée
- 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

Les 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

Le 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

Les requis :

- 14 ans au minimum
- ceinture verte, bleue, marron ou noire
- inscription par le club

Prochain cours :

- dimanche 13 septembre 2026 à Cheseaux
- inscription par le club jusqu'au 30 août 2026