

LE COURS DE JUDO : POINTS À CONSIDÉRER

1- Qui sont les participants?

- Nombre de personnes
- Adultes
- Adolescents
- Enfants
- Clientèles spécifiques
- Niveau du cours (débutant, récréatif, compétition, etc...)
- Restrictions médicales
- Raisons de leur participation

2- Quelle est la réalité logistique ?

- Salle permanente
- Salle occasionnelle
- Durée de la séance
- Heure de la séance
- Nombre de séances par semaine
- Matériel disponible

3- Quel est le but de la séance ?

- Intention
- Éléments clés à faire ressortir
- Période de l'année
- Points à améliorer chez les participants

4- Comment organiser la séance ?

- Où se placer ?
- Choix des activités
- Ordre des activités
- Méthode d'enseignement utilisée
- Ce qui doit être observé

5- Quels sont les facteurs de risques ?

- Les techniques et leurs contre-indications
- Niveau des participants
- Organisation de la salle
- Erreur humaine (ne pas suivre les consignes)