

STRUCTURE DU COURS DE JUDO

1- L'introduction

- Préparation de la salle.
- Accueil des participants.
- Préciser l'intention, les objectifs de la séance.
- Donner les consignes de sécurité en relation avec la séance.

2- L'échauffement

- Échauffement général.
- Échauffement spécifique préparant la partie principale.

3- La partie principale

- Des activités qui permettent aux participants d'apprendre et de s'améliorer.
- Le participant doit être activement impliqué dans une pratique la majeure partie du temps.
- Prévoir suffisamment de temps pour chaque exercice.
- La pratique est adaptée à la personne, à l'âge, au niveau du participant.

4- Le retour au calme

- Étirements, respiration, relaxation, visualisation ou méditation.

5- Conclusion

- Retour sur la séance et inviter les participants à donner une rétroaction s'il y a lieu.
- S'assurer que la séance se termine sur une note positive.