

**PROJET PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DESTINE AUX ELEVES DES LYCEES SPORTIFS
DE LA PREMIERE ANNEE A LA QUATRIEME ANNEE SECONDAIRE
SPECIALITE : JUDO**

CLASSE : 3^{ème} année de l'enseignement secondaire

THEMES	OBJECTIFS DE FORMATION
HISTOIRE	La femme et le judo : le judo féminin dans le monde et en Tunisie
ORGANISATION ET LEGISLATION	L'organisation de compétition de niveau : régional, national, international
THEORIE DE LA SPECIALITE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observation et évaluation d'une compétition (vidéo) 2. Les différentes formes d'attaques 3. Le Kumi kata : évolution, importance, et préparation 4. Liaison debout sol et sa place dans le judo
FORMATION SCIENTIFIQUE	<ol style="list-style-type: none"> 1. La progression d'enseignement en judo : <ol style="list-style-type: none"> 1. progression de l'enseignement 2. formation psychologique 3. traumatisme 4. hygiène et alimentation 5. qualités physique 6. fatigue et récupération