

AIKIDO

STAGE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

2026



PHILIPPE DUC
6^e DAN CSDGE - DEJEPS
COMMISSION SSBE



ALAIN WEBER
5^e DAN CSDGE - DEJEPS
COMMISSION SSBE



JEAN-GABRIEL BRANDO
5^e DAN CSDGE - DEJEPS
COMMISSION SSBE

7 & 8
NOVEMBRE 2026

SAMEDI : 10H00 - 13H00 / 14H00 - 19H00
DIMANCHE : 08H30 - 12H30

CENTRE OMNISPORT
21 RUE PIERRE BROSSOLETTE
92400 COURBEVOIE

FORMATION RÉSERVÉE AUX ENSEIGNANTS FFAA & FFAB
TARIF : 50 € - POSSIBILITÉ D'HÉBERGEMENT : 40 € LA NUIT
(PAR CHAMBRE DE 4, PLACES LIMITÉES)
INSCRIPTIONS & RÉSERVATIONS SUR HELLOASSO AVANT LE 30 OCTOBRE



avec le soutien de la mairie de
Courbevoie
HAUTS-DE-SEINE

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

7 & 8 NOVEMBRE 2026 - COURBEVOIE (92)

Une formation "Sport Santé Bien-être" est organisée par la FFAAA et la FFAB, avec le soutien de la mairie de Courbevoie les samedi 7 et dimanche 8 novembre 2026 à Courbevoie (92).

● OBJECTIFS

Sensibiliser et former les enseignants au Sport Santé Bien-Être :

- Comprendre l'organisation du SSBE en France et dans nos Fédérations
- Connaître les caractéristiques et les limites des publics visés
- Savoir évaluer la condition physique globale des pratiquants
- Mettre en place une action de SSBE en sécurité
- **Ouvrir une section SSBE dans votre club et proposer la licencié dédiée à ses licenciés**

● PRÉ-REQUIS

- Licencié FFAAA ou FFAB
- Shodan + tout diplôme d'enseignement, à partir du BF
- PSC1 de moins de 3 ans ou engagement à faire la formation avant le stage

● PROGRAMME

- Apports théoriques (aspects réglementaires et exposé médical)
- Propositions d'exercices de mise en activité physique adaptée et échanges
- Mises en situation et échanges
- Pratique des tests d'évaluation de la condition physique
- Bilan du stage

● ÉVALUATION

- Présentation d'une séance ASBE sur tatami
- Questionnaires à retourner dans la semaine suivant le stage + 3 à 6 mois plus tard

● LIEU

Aïkido Club de Courbevoie (Centre du Dr Jean Blot, 21 rue Pierre Brossolette, 92400 Courbevoie)

● INSCRIPTION & RÉSERVATION

- Tarif du stage : 5 0€
- Hébergement possible sur place : 40 € la nuitée, par chambre de 4, places limitées. À réserver lors de l'inscription en ligne.
- Repas à la charge des stagiaires.

Les inscriptions se font en ligne au plus tard le 30 octobre 2026 dernier délai :

Lien : <https://www.helloasso.com/associations/ffaaa/evenements/stage-sport-sante-bien-et-re-2026>



N'attendez pas, le stage est limité à 40 personnes ! !



philippeduc@outlook.com



aikido.com.fr/sport-sante-bien-et-re/



06 64 54 37 04

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

7 & 8 NOVEMBRE 2026 - COURBEVOIE (92)

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026

MATINÉE : 9H15 – 13H00

Horaire	Activité
09h15 – 10h00	Réunion des encadrants
10h00 – 10h30	Accueil des participants
10h30 – 10h40	Présentation du stage et objectifs (Philippe DUC)
10h40 – 11h00	Cadre réglementaire du SSBE (Alain WEBER & Jean-Gabriel BRANDO)
11h00 – 12h00	Informations médicales (Philippe DUC)
12h00 – 12h30	Échanges des participants sur le topo médical
12h30 – 13h00	Retour questionnaire envoyé avant le stage & Questions/Réponses

Objectifs pédagogiques :

- Sensibiliser les enseignants au SSBE / ASBE
- Comprendre l'organisation du SSBE en France et dans nos Fédérations
- Connaître les caractéristiques et les limites des publics visés
- Savoir évaluer la condition physique globale des pratiquants
- Mettre en place une action de SSBE / Référencement Fédéral SSBE

DÉJEUNER : 13H00 – 14H30

Déjeuner sur place (plateau repas)

APRÈS-MIDI : 14H30 – 19H00

Horaire	Activité
14h30 – 15h15	Séance ASBE n°1 (20 min mains nues et 20 min Jo - F. Dorgler, A. Weber, J.-G. Brando)
15h15 – 15h45	Échanges sur les situations vécues
15h45 – 16h05	Présentation des mises en situation à réaliser par les stagiaires (consignes, fiches, constitution des binômes)
16h05 – 16h15	Pause
16h15 – 16h45	Préparation d'une séance par les stagiaires (Mathias Retoret)



FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

7 & 8 NOVEMBRE 2026 - COURBEVOIE (92)

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026

APRÈS-MIDI : 14H30 – 19H00

Horaire	Activité
16h45 – 17h05	Mise en situation – Groupe 1 (ex. : gestion problème genou, épaule, essoufflement)
17h05 – 17h20	Échanges sur la mise en situation du Groupe 1
17h20 – 17h40	Mise en situation – Groupe 2
17h40 – 17h55	Échanges sur la mise en situation du Groupe 2
17h55 – 18h15	Mise en situation – Groupe 3
18h15 – 18h30	Échanges sur la mise en situation du Groupe 3
18h30 – 18h50	Mise en situation – Groupe 4
18h50 – 19h05	Échanges sur la mise en situation du Groupe 4 / Synthèse globale

19h30 : Dîner au restaurant

DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

MATINÉE : 9H00 – 11H50

Horaire	Activité
09h00 – 09h40	Séance n°2 – Mises en situation pratiques (Philippe DUC & Jean-Gabriel BRANDO)
09h40 – 10h20	Échanges sur les situations vécues
10h20 – 10h30	Pause
10h30 – 11h00	Présentation des « tests d'évaluation de la condition physique » / Échelle visuelle 1-10 (Jean-Gabriel BRANDO)
11h00 – 11h50	Bilan du stage (tour de table, fiches de bilan de fin de stage)

11h50 : Fin du stage et départ des participants



philippeduc@outlook.com



aikido.com.fr/sport-sante-bien-etre/



06 64 54 37 04