Ligue Île-de-France de Judo 21-25 avenue de la porte de Chatillon 75014 Paris
SIRET : 43935740100025N°



8 heures de formation

Comment accueillir & accompagner des femmes victimes de violences ?
→ Inscriptions QR code sur l'affiche via nos réseaux sociaux.
Fin des inscriptions une semaine avant le début de la formation

Pré-requis :

- Enseignant au sein d'un club de judo affilié à la FFJDA
- Enseignant au moins titulaire d'un BPJEPS

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les différentes formes de violences et comprendre les mécanismes d'emprise et de contrôle pouvant être présent dans les situations de violences.
- Repérer les conséquences psychologiques de violences chez les victimes, notamment les réactions de stress, la peur, la sidération et les manifestations traumatiques.
- Adopter une posture d'accueil et d'écoute adaptée, bienveillance et sans jugement, permettant de favoriser la confiance et le sentiment de sécurité de la personne accueillie.
- Adapter leur accompagnement aux besoins et au rythme de chaque femme, en respectant ses limites, son consentement et son intégrité physiques et émotionelle.
- Découvrir des outils issus du judo et de la self-défense susceptibles de contribuer à la reprise de confiance en soi, à la perception de ses limites et au sentiment de sécurité.
- Identifier les limites de leur rôle d'enseignant et orienter les femmes vers les professionnels et les structures spécialisées lorsque la situation le nécessite.

Compétences visées :

- Accueillir et écouter une femme vitime de violences avec bienveillance, respect et sans jugement, en adoptant une posture favorisant la confiance et la sécurité.
- Repérer les manifestations possibles des violences et de leurs conséquences psychologiques, sans porter de diagnostic ni remettre en question la parole de la victime.
- Adapter leur posture et leur intervention en tenant compte des besoins, des réactions, du rythme et des limites de chaque personne.
- Créer un cadre de pratique sécurisant, en respectant le consentement, l'intégrité physique et émotionnelle ainsi que les limites exprimées par les participantes.
- Mobiliser des outils pédagogiques issus du judo et de la self-défense, dans une démarche adaptée, progressive et respectueuse des capacités de chacune.
- Identifier les limites de leur champ d'intervention en tant qu'enseignant et orienter les personnes concernées vers des professionnels ou des structures spécialisées.
- Contribuer à un environnement sportif bienveillant et sécurisant, propice à la reprise de confiance en soi et au développement de l'autonomie des femmes accompagnées.

Moyens et méthodes pédagogiques :

La formation s'appuiera sur une approche pédagogique alternant apports théoriques, échanges et mises en situation pratiques afin de favoriser l'acquisition de connaissances et leur mise en application dans le cadre de l'enseignement du judo.

- Apports théoriques sur les différentes formes de violences faites aux femmes, les mécanismes d'emprise et les conséquences psychologiques des violences.
- Échanges et discussions guidées à partir de situations concrètes rencontrées dans le contexte sportif, afin de favoriser la réflexion et le partage d'expériences.
- Études de cas et mises en situation pour travailler la posture d'accueil, l'écoute et l'accompagnementdans le respect de la parole et du vécu des victimes.
- Démonstrations et exercices pratiques autour du judo et de la self-défense, adaptés au public et réalisés dans un cadre sécurisant.
- Pédagogie participative favorisant l'implication des participants, l'analyse des pratiques et l'identification des limites du rôle de l'enseignant.
- Synthèse collective permettant de retenir les points essentiels et de repérer les relais professionnels et les structures spécialisées vers lesquels orienter les femmes concernées.

→ Cadre pédagogique : Les activités seront conduites dans le respect du consentement de la confidentialité des échanges, des limites individuelles et de la sécurité physique et émotionnelle des participants.

Dates :

- Samedi 29 novembre 2025 de 8h00 à 17h00 – 8 heures de formation au Complexe Sportif Léonard de Vinci (6 avenue Léonard de Vinci – 92290 Châtenay-Malabry).

Programme :

HORAIRES	SEQUENCE	CONTENU / MODALITES	INTERVENANTS
8h00-12h00	Apports théoriques	*** Accueil & cadrage:** Présentation des intervenants, objectifs et cadre sécurisant. *** Violence et impacts psychologiques:** Typologie, emprise, sidération & consequences psychologiques. *** Posture de l'enseignant:** Ecoute, bienveillance, sécurité émotionnelle et limite du role.	Véronique FELZINES & Christian BOISFER
13h00 – 17h00	Apports pratiques	*** Initiation à l'autodéfense:** Démonstrations et mises en situation adaptées et au cadre de sécurité. *** Echanges et conclusions:** Retour d'expérience, questions et rappel des ressources d'orientation.	Véronique FELZINES & Christian BOISFER

Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis sera réalisée à l'aide de l'arbre d'Ostende, afin de permettre aux participants de faire le point sur les connaissances acquises, les éléments retenus et les compétences développées aux cours de la formation.

Cette méthode permettra de favoriser l'expression des participants et de recueillir leur appréciation sur les apports de la formation concernant l'accueil et l'accompagnement des femmes victimes de violences.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les formations se déroulent dans des lieux adaptés aux personnes à mobilités réduites et des aménagements sont possibles en fonction du handicap.

Une étude pourra être faite pour chaque situation.
Voici les coordonnées des référentes handicap de l'organisme de formation:
Contact : Lucie DUPIN – Référante Para Judo Ligue IDF Judo
Tél : 06.14.40.50.52 / Mail : lucie.dupin@ffjudo.com

Tarif :

La formation est gratuite pour les participants, car elle est intégralement prise en charge par la Ligue Ile-de-France de Judo.

Contact :

Edwige GILLEMOT – Directrice OF IDF
Tél : 06 61 94 96 99 / Mail : edwige.gillemot@ffjudo.com