



**OMKIDO**  
A C A D E M Y  
Eric Jarland

Self defense ★ MMA ★ Yoga

Palais des sports Pierre de Coubertin  
10 av. de Geesthacht - 78370 Plaisir

**Notre formation  
instructeur**



# Devenez instructeur

**2360,00€ TTC/ANNEE\***

Possibilité de payer en  
10x sans frais (soit 10 x 236€ )

## Pour qui ?

La formation instructeur d'Omkindo et Java Yoga s'adresse à l'ensemble des adhérents désireux de développer et faire certifier leurs compétences afin de se préparer à l'enseignement, ainsi qu'aux instructeurs en formation continue. Ce certificat comprend l'Omkindo real defense system, l'intégral fighting martial art, l'Aum Qi Gong, le Taiji-Yiquan, la méditation, l'integral fit training, le jaya Yoga martial enseigné dans le cadre de l'Omkindo, le jaya yoga dans sa globalité et certaines disciplines de l'école Omkidokan.

## Une formation certifiante

Les certificats délivrés par l'Omkindo Academy sont : Instructeur en Omkindo, Instructeur Kettlebell et I.F.T instructeur en Java Yoga, Instructeur en Aum Qi Gong, coach en méditation, Instructeur en Taiji Yiquan level 1.

\*Hors hébergement & repas



# Une instruction solide



## LIEUX DE FORMATION

- Marcilly-sur-Eure & Plaisir
- Notre-Dame-de-Monts (vendée)  
Pour les Masters Class de Juillet

## FORMATEUR

Eric Jarland, fondateur & instructeur en chef de l'Academy. Et Fondateur de l'OFMC (Omikido Fonctionnal Movement concept) ainsi que de l'Art Martial Omikido.

## MODALITÉS D'INSTRUCTIONS

**413 heures de cours**  
réparties sur 2 ans

### ANNÉE 1

- **10 Week ends** : Pratique intensive et formation et de formation continue.
- **7 jours de Master Class** : Cours théoriques et pratiques.

### ANNÉE 2

- **10 Week ends** : Pratique intensive et formation et de formation continue.
- **7 jours de Master Class** : Cours théoriques et pratiques.
- **5 jours de Master Class supplémentaires** : Cours théoriques et pratiques.
- **2 jours en fin d'année** : Validation finale de cursus.

## PRÉ REQUIS & CONDITIONS DE PARTICIPATION

- 16 ans minimum.
- Être titulaire du 1er degré ceinture violette en Omkido ou s'engager à passer le 1er degré avant la fin de la formation. Sans quoi le certificat ne pourra être délivré.
- Être affilié à la FFST et à la FMMAF et à la fédération de Kettlebell sport.
- Signer la charte éthique et de la déontologie.
- S'engager à se faire superviser tout au long de sa carrière.
- S'engager à faire de la formation continue tout au long de sa carrière, plusieurs stages par an, lectures conseillées, participation à des conférences des colloques...
- Être reconnu par une commission de pairs.
- Faire un travail sur soi de 6 à 12 en coaching individuel, avec le formateur.
- Faire le stage pratique à l'Académie pendant la formation pour recevoir le certificat d'instructeur.
- Avoir le PSC1, ou passer le pendant la 1ère année de formation.

# MODULES

## CURSUS THÉORIQUE & PRATIQUE

Liste bibliographique fournie lors de la formation

### ANATOMIE & GÉNÉRALITÉS

- Généralités 1: Position anatomique, les plans du mouvement, les axes, le squelette, les os, les articulations, le cartilage, les fascias.
- Généralité 2: La capsule, les fascias, la synoviale, les ligaments, les muscles, les formes musculaires, les formes de contractions, anatomie occulte de l'homme)
- Les bases de la médecine chinoise traditionnelle.
- Le système nerveux et la motricité.
- Les filières énergétiques et leurs principes d'entraînement (ATP), les chaînes musculaires, leurs rôles et comment les travailler.

### PHYSIOLOGIE & ENTRAÎNEMENT

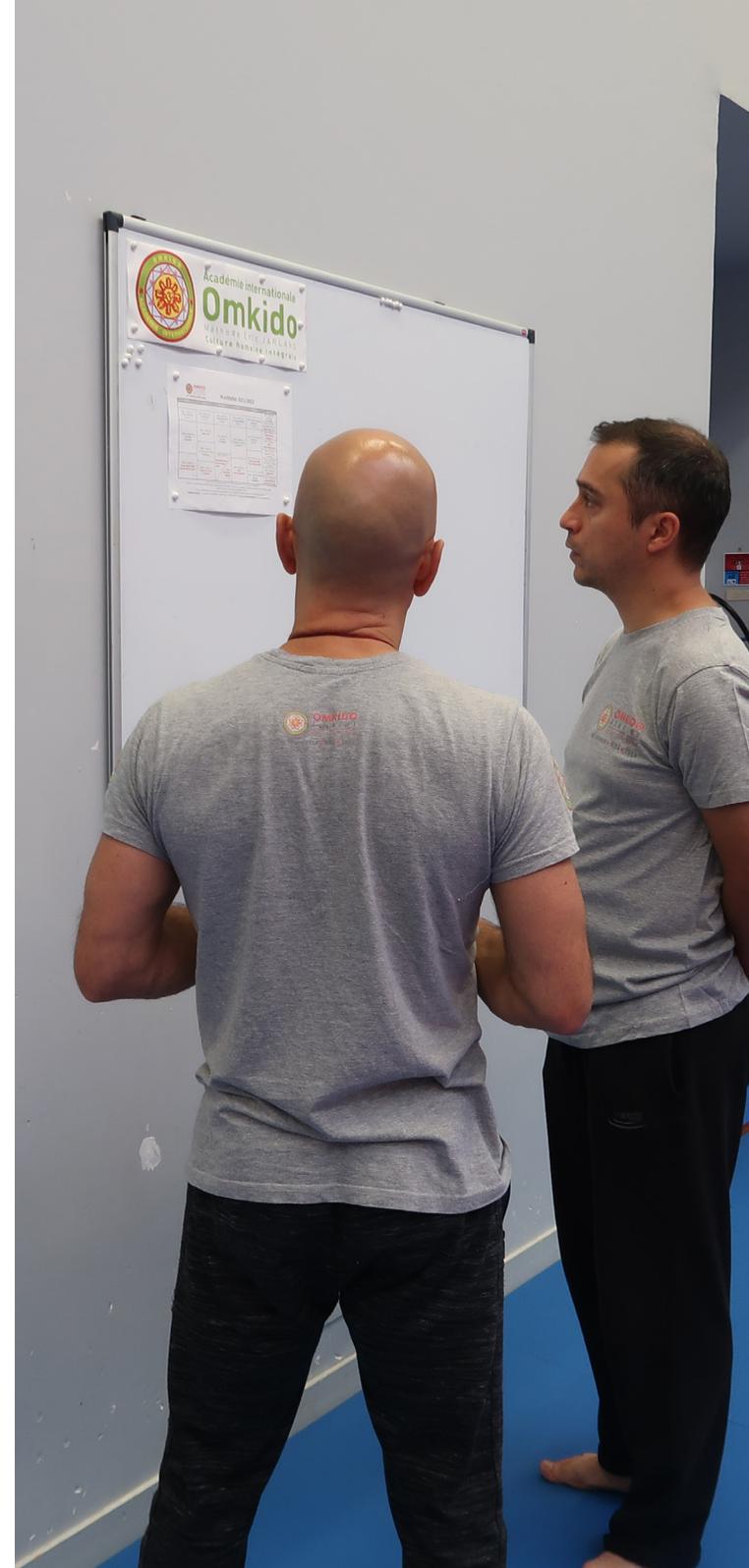
- Les différentes étapes d'un échauffement (général/spécifique).
- Régime alimentaire en lien avec les différentes filières.
- L'appareil cardio pulmonaire et les adaptations à l'effort.

### OMKIDO

- Nomenclature et lexique du Omkido et son développement au niveau national & à l'international.
- Définition & discipline du Omkido.
- Forger son corps martial et son esprit Aum Qi Gong santé et combat Taiji yiquan santé et combat.
- Omkido Weapon : Bo, Jo, Bokken, double baton court, couteau, Karambit, Balisong, Nunchaku, Sai, Tonfa.
- Java Yoga Martial.
- Omkido RSDS ou IFMA ou Omkidokan et I.F.T.

### PÉDAGOGIE & ORGANISATION DU SPORT

- Créer et animer une association loi de 1901 / Le fonctionnement fédéral et ses différentes instances, les agréments, le club privé.
- Arbitrage éthique.
- Qu'est-ce que la pédagogie ? Les principales théories de l'apprentissage.
- Eduquer et former par l'apprentissage et la motivation.
- Les publics particuliers (enfants, personnes âgées), les différences liées à la personnalité, l'âge et le genre.
- Paramètre du mouvement et pédagogie du mouvement et Tanren.
- Entraînement à la construction d'un plan de séance et mise en situation pratique en lien avec préparation de séance. (préparation personnelle de séances et thème imposé).





## Contacts

# Vos avis, notre fierté !



Patrick Rousseau

## Excellente académie d'arts Martiaux

L'enseignement est d'un très bon niveau, adapté aux débutants comme aux avancés.

Excellente école d'arts martiaux, avec un large panel d'activités.

Je recommande très bon prof et très bonne ambiance et très sérieux.



Charles BENREDJEM

## Pour moi c'est LE meilleur endroit pour apprendre les arts martiaux

La diversité des cours fait qu'on peut choisir et apprendre des choses concrètes et surtout avec un très bon professeur ! Encore merci pour les séances d'essais, c'est avec plaisir que je reviendrai en septembre !

Je recommande à 200% !



Nicolas de Lagarde

## Utile pour la vie sportive, personnelle et professionnelle.

Le Omkido est un art martial «à la carte» complet qui permet d'être efficace aussi bien en combat intégral de compétition, en self défense et en bien être intérieur.

Pratique facile: cours tous les jours avec des thématiques différentes. Très bon état d'esprit dans ce club où le code moral martial est une valeur primordiale.



Jen-Pierre

## Des offres très complètes

Enseignement complet en yoga avec plusieurs formes différents ; les stages du samedi matin permettent de bien approfondir sa pratique. J'apprécie beaucoup.



# Venir au Gymnase

## **Vous souhaitez effectuer un cours d'essai gratuit ?**

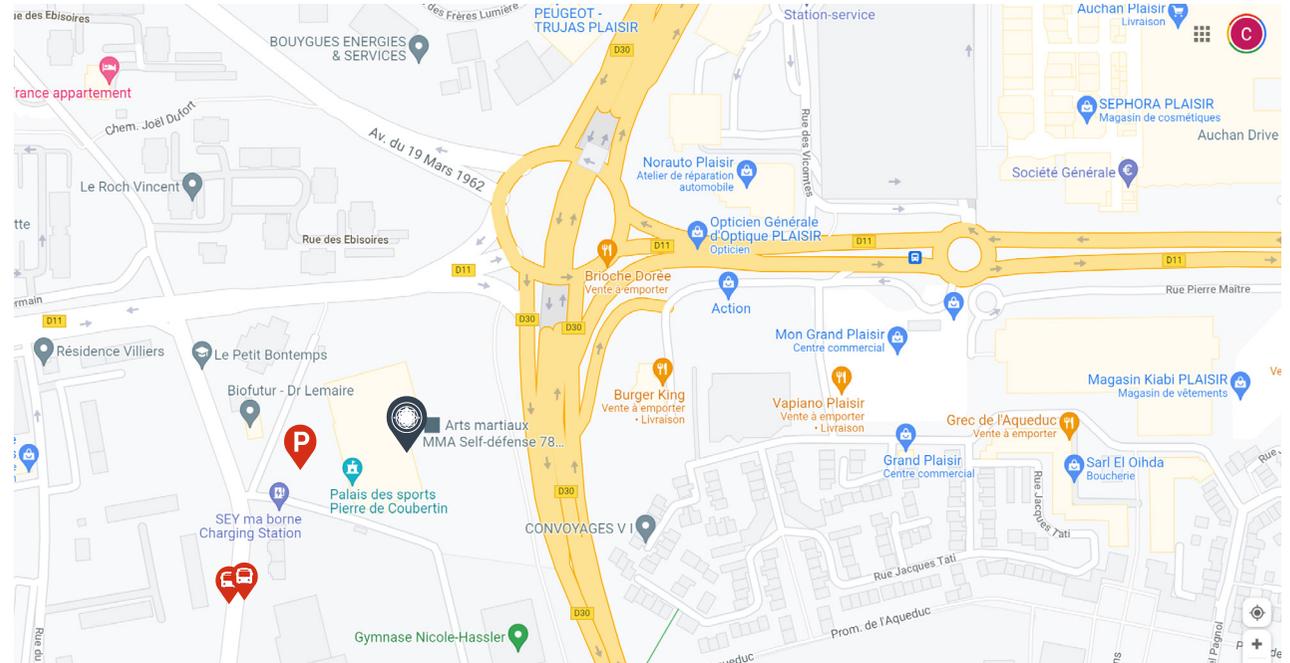
Contactez-nous du lundi au vendredi de 9h à 18h

**06 62 03 04 37**

## **Venez tester nos cours !\***

Palais des sports Pierre de Coubertin,  
salle «Omkido» 2ème Etage  
10 av. de Geesthacht, 78370 Plaisir

\*A noter que un Pass Sanitaire valide est obligatoire pour rentrer dans le Gymnase (soit un test PCR négatif datant de moins de 48h, ou vaccination double dose effectuée).



### **OMKIDO ACADEMY**

Palais des sports Pierre de Coubertin,  
10 av. de Geesthacht, 78370 Plaisir



### **PARKING**

Palais des sports Pierre de Coubertin,  
10 av. de Geesthacht, 78370 Plaisir



### **BUS 6, 8, 10, M, TG**

Arrêt Collège Blaise Pascal



### **TRAIN Ligne N**

Gare Plaisir-les Clayes

**Suivez notre espace sur les réseaux sociaux :**

**Omkido Academy**

Palais des sport Pierre de coubertin

- 10 av. Geesthacht 78370 Plaisir

- Tél : 06 62 03 04 37