

## LE CERTIFICAT DE BODY KARATE

Le Certificat de Body Karaté est organisé par la ligue Régionale seule ou en partenariat avec d'autres ligues. Cette certification permet à tout licencié, titulaire ou non du 1<sup>er</sup> Dan, Duan ou Dang, d'animer cette activité, au sein d'un club existant affilié à la FFKDA et en conformité avec les statuts fédéraux. Le CBK ne permet pas d'ouvrir un club. La formation est ouverte à tous les pratiquants de body karaté, même non diplômés, ainsi qu'aux titulaires du DAF, DIF, CQP, BEES1, BEES2, DEJEPS et DESJEPS.

La certification est obtenue à l'issue d'une formation organisée par le responsable technique régional de Body Karaté sous l'autorité du Directeur Technique de la ligue régionale.

### OBJECTIFS

- Enseigner le body karaté en pleine autonomie ;
- Organiser la pratique en toute sécurité lors des séances ;
- Développer la pratique à long terme du body karaté.

### PREREQUIS (A L'ENTREE DU JOUR DE FORMATION)

- Avoir 18 ans ;
- Avoir 3 années de licence dont celle de l'année en cours ;
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme ;

### VOLUME DE LA FORMATION

Le volume global est de 32 heures **dont 24 heures de formation en centre**

<b>CBK</b>	<b>Travail personnel en préformation (TP)</b>	<b>Formation en centre (FC)</b>	<b>Participation Fédérale (SF)</b>
<b>UF1 : Enseignement et animation BK (6h)</b>		<b>6h</b>	
1A : Concevoir et mettre en œuvre des exercices BK 1B : Concevoir et mettre en œuvre des séances BK		2h 4h	
<b>UF2 : Environnement associatif et fédéral (15h)</b>	<b>4h</b>	<b>2h</b>	
2A : Environnement du club 2B : Environnement fédéral 2C : Environnement spécifique du Body karaté	2h 2h	0h30 1h30	
<b>UF3 : Musique et Mouvement (8h)</b>		<b>8h</b>	<b>4h</b>
3A : Connaissances générales 3B : Musique et Mouvement 3C : Participation à deux stages Body karaté		4h 4h	4h
<b>Mise en situation et Evaluation</b>		<b>8h</b>	
<b>Totaux par modes de formation</b>	<b>4h</b>	<b>24h</b>	<b>4h</b>
<b>Total global</b>		<b>32h</b>	

Un candidat à la formation CBK bénéficie d'allègements concernant la préformation (l'UF2 Environnement associatif et fédéral 4 heures), s'il est titulaire d'un des diplômes suivants :

- DAF ; DIF ; CQP ; BPJEPS ; BEES 1 et 2 ; DEJEPS ; DESJEPS.

La participation à la coupe de France classique de body karaté ou à l'open free style body Karaté ou au stage national de formation continue Body Karaté allège des 4 heures de préformation.

## PLANIFICATION DE LA FORMATION

### Organisation de la formation

<b>1</b> <b>Préformation</b> 4 heures	Au minimum 10 jours avant le début de la formation en Ligue Régionale, les stagiaires auront accès à des fiches thématiques par le responsable technique régional Body Karaté de la formation. Ils devront les avoir étudiées avant le début de la formation.
<b>2</b> <b>Formation en centre</b> 24 heures	Les stagiaires doivent être présents lors des cours dispensés sous la responsabilité du responsable technique de Body Karaté de la Ligue Régionale. Le responsable technique Body Karaté de la formation établit la liste des présents par la tenue d'une feuille d'émargement pour chaque demi-journée.
<b>3</b> <b>Participation Fédérale</b> 4 heures	Ce temps concerne les heures de participation à un stage fédéral (régional ou national) de Body karaté. La présence des stagiaires est contrôlée au moyen du formulaire de validation des heures (modèle fédéral) visé par le responsable régional de Body Karaté..

### Volume total de 32 heures à planifier selon les principes suivants

#### Préformation (4 heures)

Les supports doivent être fournis aux stagiaires au moins 10 jours avant le début de la formation.

#### Formation en centre (24 heures)

Pour la formation, le volume en présentiel en Ligue Régionale a été établi pour correspondre à un nombre entier de journées avec une durée de formation de 8 heures par jour. Différentes options sont proposées, pour que chaque organisateur de formation (Ligue régionale) puisse faire un choix en fonction des contraintes locales.

Une seule formule de planification est possible :

- Une formation de trois jours sur un week-end ou plusieurs weekends ;
- Une évaluation finale pour l'obtention du CBK sur une journée supplémentaire à la formation.

La répartition par jour peut se dérouler ainsi :

- Exemple 1 : 8 heures samedi (UF2 et UF1), 8 heures dimanche (UF3) et 8 heures le samedi ou dimanche suivant (Mise en situation et évaluation)
- Exemple 2 : 8 heures samedi (UF2 et UF1), 8 heures le samedi suivant (UF3) et 8 heures le samedi ou dimanche suivant (Mise en situation et évaluation) ...

*Evaluations des UF :*

*Le temps d'évaluation par candidat est de 30 minutes, mais selon le nombre de candidats le temps total d'examen peut varier de façon importante. Selon les possibilités logistiques de l'organisateur les évaluations pourront donc avoir lieu lors d'une journée distincte après le week-end de formation.*

#### Participation fédérale (4 heures)

Les heures de participation au stage fédéral Body Karaté doivent être effectuées lors de la saison d'inscription en formation.

---

## CONTENU DE LA FORMATION

Les responsables techniques de la formation Body Karaté devront utiliser les fiches des contenus qui seront mises à leur disposition.

### UF 1 : Enseignement et animation (6 heures)

<b>1A : Concevoir et mettre en œuvre des exercices en BK</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les objectifs du body karaté</li> <li>- Connaître la différence entre un objectif (développer une habilité motrice) et les moyens pour l'atteindre (les exercices proposés) ;</li> <li>- Savoir se placer, s'exprimer et montrer face à un groupe d'élèves ;</li> <li>- Savoir mettre en œuvre un exercice en s'assurant du respect des consignes techniques et de sécurité.</li> <li>- Savoir évaluer et corriger les élèves de façon globale ou individuelle ;</li> <li>- Savoir adopter une attitude et un discours adaptés aux caractéristiques du public en termes d'âge, de niveau et de motivation.</li> </ul>		2h	
<b>Totaux</b>		<b>2h</b>	

<b>1B : Concevoir et mettre en œuvre des séances en BK</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les caractéristiques de base des différents publics selon leur âge : adolescents, adultes, seniors ;</li> <li>- Connaître les rudiments anatomiques et physiologiques permettant d'anticiper les risques de blessure et d'assurer la sécurité des pratiquants.</li> </ul>		1h	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les principes de l'élaboration d'un plan de séance : respect du thème, choix de l'objectif final et des objectifs intermédiaires, enchaînement logique et progressif des différentes phases, consignes techniques et de sécurité, minutage ;</li> <li>- Savoir appliquer ces principes pour créer un plan de séance en se basant sur le modèle de l'activité, les caractéristiques du public, les bases anatomiques et physiologiques ;</li> <li>- Savoir mettre en place une progressivité d'apprentissage entre les séances pour former des cycles.</li> </ul>		2h	
Savoir mettre en œuvre les différentes parties d'une séance : <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échauffement ;</li> <li>- L'activation cardio-respiratoire ;</li> <li>- Le renforcement musculaire ;</li> <li>- Le retour au calme avec la phase des étirements.</li> </ul>		1h	
<b>Totaux</b>		<b>4h</b>	

### Evaluation de l'UF1

#### Présentation d'un enchaînement Body Karaté

Lors de la deuxième journée de formation (UF3 Musique et mouvement), le candidat se verra remettre un thème de séance pour la préparation d'un enchaînement de Body Karaté à présenter lors de son évaluation. Il présentera son enchaînement en situation pédagogique avec un groupe de stagiaire.

#### Mise en situation

Les stagiaires sont répartis en groupes d'environ 5 personnes, afin que lorsque l'un des stagiaires anime sa séance les autres servent de public test (plastron). Pendant une durée maximale de 15 minutes le candidat anime des extraits de sa séance que le jury aura choisis dans le plan de séance.

#### Entretien

Après sa mise en situation le candidat aura un entretien de 10 minutes maximum avec le jury, qui le questionnera sur sa séance et de façon plus large sur ses conceptions de l'enseignement.

### Retour collectif sur les points clés de la formation

Lorsque les mises en situation du groupe sont terminées, le jury effectue une synthèse avec les candidats des points clés des prestations. Aucune appréciation individuelle en rapport avec les notes n'est donnée.

*Protocole d'évaluation :*

*Chaque jury est composé de 2 personnes dont l'un est titulaire du CBK. La durée maximale consacrée à un candidat est de 30 minutes : mise en situation (15 minutes) + Entretien (10 minutes) + Harmonisation du jury et attribution de la note (5 minutes). L'évaluation totale prend environ : 0h30 x 5 candidats + 0h30 de retour collectif = 3h00 environ*

*Si le nombre de candidats est inférieur à 5, le temps résiduel sera mis à profit pour approfondir le retour collectif sur les points clés.*

## **UF2 - Environnement associatif et fédéral (6 heures)**

<b>2A : Environnement du club</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
- Connaître les grands principes la loi de 1901 sur la liberté d'association ; - Connaître les bases l'organisation et du fonctionnement du club (rôle et mission du président, du bureau, de l'assemblée générale, des enseignants) ; - Connaître les partenaires locaux (mairie, communauté de communes).	1h		
- Connaître les grands principes de la gestion comptable ; - Connaître les modalités selon lesquelles un enseignant bénévole peut percevoir des remboursements de frais.	0h30		
- Connaître le processus de création d'un club et de son affiliation à la FFKDA ; - Connaître les règles d'hygiène, techniques et de sécurité des salles.	0h30		
<b>Totaux</b>	<b>2h</b>		

<b>2B : Environnement fédéral</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
<i>L'intérêt de la licence :</i> - Connaître la réglementation de la licence FFKDA et le passeport sportif ; - Connaître les garanties de base d'assurances proposées lors de la prise de licence (responsabilité civile et individuelle accident) ainsi que le défaut d'information ; - Connaître le contrôle médical de l'enseignement et de la pratique.	1h	0h30	
- Connaître les bases de l'organisation et du fonctionnement des différentes instances fédérales : comités départementaux, zones interdépartementales, ligues régionales, niveau national ; - Connaître les activités fédérales proposées aux publics enfants, jeunes et adultes.	1h		
<b>Totaux</b>	<b>2h</b>	<b>0h30</b>	

<b>2C : Environnement spécifique du Body karaté</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
- Savoir définir le Body Karaté ; - Connaître les prérogatives du Certificat Body karaté ; - Connaître la SACEM et respecter les droits et redevances des auteurs et compositeurs ; - Connaître les chiffres clés et événements principaux du Body karaté.		1h30	
<b>Totaux</b>		<b>1h30</b>	

### **Evaluation de l'UF2**

Tirage au sort des thèmes

Lors du jour de l'évaluation, le candidat tirera au sort 3 sujets respectivement dans les thèmes suivants référent à l'UF2 :

2A : Environnement du club

2B : Environnement fédéral

2C : Environnement spécifique du Body karaté

Exposé

Le candidat disposera de 10 minutes pour exposer les 3 sujets tirés au sort.

Entretien

Après son exposé le candidat aura un entretien de 10 minutes maximum avec le jury.

### UF 3 : Musique et Mouvement (12 heures)

<b>3A : La structure musicale</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
- Connaître la structure musicale : Repérer le tempo, les phrases et blocs musicaux ; Décomposer les blocs.		4h	
- Connaître les sites internet et outils pédagogiques utilisés			
<b>Totaux</b>		<b>4h</b>	

<b>3B : Musique et parties spécifiques de la séance</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
Savoir utiliser quelle musique pour : - L'échauffement ; - La partie cardio ; - Le renforcement musculaire ; - Le retour au calme et/ou le stretching.		4h	
<b>Totaux</b>		<b>4h</b>	

<b>3C : Participation à 2 stages Body Karaté</b>	<b>TP</b>	<b>FC</b>	<b>PF</b>
Participer à 2 stages régionaux ou fédéraux de Body karaté dans l'année de formation			4h
<b>Totaux</b>		<b>4h</b>	

#### Evaluation de l'UF3

Cette évaluation sera associée à l'évaluation de l'UF1, cette UF étant l'outil de l'activité.

### VALIDATION DE LA FORMATION

Afin d'obtenir le CBK, le candidat doit suivre intégralement la formation. Le département national de formation établit les diplômes après validation du Président de la FFK et du DTN. Le responsable régional body karaté doit envoyer son bordereau de résultats au département national de formation à : [formation@ffkarate.fr](mailto:formation@ffkarate.fr) avec les feuilles d'évaluation **ainsi qu'un tableau Excel mis à disposition sur la plateforme de formation. Ce tableau comprendra les informations complètes des candidats afin de procéder à une enquête d'honorabilité.**

Le département national de formation établit les diplômes après validation du Président de la FFK et du DTN.

## 2) LES FINANCEMENTS DE FORMATION

De nombreux dispositifs peuvent vous permettre de financer vos frais de formation.

- [Plan de développement des compétences](#)
- [Compte personnel de formation \(CPF\)](#)
- [Compte personnel de formation \(CPF\) de transition](#)
- [Congé de formation professionnelle \(agents publics\)](#)
- [les aides individuelles à la formation](#) (aides qualif emploi ; aide individuelle à la formation (AIF) ; contrat de sécurisation professionnelle (CSP)
- [les dispositifs de formation en alternance](#) (reconversion ou promotion par alternance (PROA) ; le contrat de professionnalisation ; le contrat d'apprentissage)
- [les frais de formation déductibles des impôts](#)
- [le financement par les caisses de retraites](#)
- [l'indemnisation chômage pendant la formation](#)

### PLAN DE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, l'action de formation peut être réalisée en tout ou partie à distance ou en situation de travail. Elle peut également se dérouler hors temps de travail dès lors qu'elle n'est pas obligatoire et que vous avez donné votre accord. La durée maximale de la formation est fixée en accord avec votre employeur, ou à défaut de 30 heures par an.

### COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF)

Sont éligibles au financement CPF toutes les actions de formation sanctionnées par les certifications professionnelles enregistrées au Répertoire National des Compétences Professionnelles (RNCP) ou au répertoire spécifique, ainsi que les actions de formation permettant d'obtenir un bloc de compétences. Sont également éligibles au CPF la [validation des acquis de l'expérience](#) (VAE). Le CPF vous permet de bénéficier d'un crédit annuel de 500 € par année, plafonné à 5 000 € sur 10 ans.

### COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF) DE TRANSITION

Il remplace le congé individuel de formation depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019.

Le CPF de transition professionnelle vous permet de financer une action de formation certifiante dans le cadre de votre projet de transition professionnelle et de percevoir une rémunération pendant la formation. Vous bénéficiez d'un positionnement préalable au suivi de la formation afin d'identifier vos acquis professionnels permettant d'adapter la durée du parcours de formation proposé.

### CONGE DE FORMATION PROFESSIONNELLE (AGENTS PUBLICS)

Ce congé de formation professionnelle concerne les agents de la fonction publique d'Etat, Territoriale et Hospitalière. **Pour plus d'informations :** [Le congé de formation professionnelle](#) (portail de la Fonction publique).

### AIDES INDIVIDUELLES A LA FORMATION

#### L'AIDE QUALIF EMPLOI

Cette aide du Conseil Régional de Bretagne permet de financer une partie du coût des formations éligibles. **Pour plus d'informations et retirer un dossier :** [l'aide Qualif Emploi](#) (site de la Région Bretagne).

#### L'AIDE INDIVIDUELLE A LA FORMATION (AIF)

Cette aide permet de financer une partie du coût de votre formation dès lors que vous êtes demandeur(euse) d'emploi inscrit(e) à Pôle emploi, ou dans le cadre d'un accompagnement CSP.

#### LE CONTRAT DE SECURISATION PROFESSIONNELLE (CSP)

Le CSP est proposé par votre employeur dès lors que vous êtes salarié(e) d'une entreprise de moins de 1 000 personnes et que vous faites l'objet d'une procédure de licenciement économique.

Sa durée est fixée à 12 ou 15 mois maximum et vise à favoriser votre retour à l'emploi de manière durable par le biais d'un accompagnement individuel et, si besoin, par le biais d'une formation

## **DISPOSITIFS DE FORMATION EN ALTERNANCE**

### **LA RECONVERSION OU PROMOTION PAR L'ALTERNANCE (PROA)**

La ProA remplace la période de professionnalisation et peut être mobilisée, à votre initiative ou à celle de votre employeur, dans une optique d'évolution ou de réorientation professionnelle, dans le cadre d'une formation en alternance

### **LE CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION**

Le contrat de professionnalisation est un contrat de travail qui vise l'acquisition d'une qualification professionnelle par une formation en alternance conciliant formation théorique en centre de formation et activités professionnelles en entreprise. Il s'agit d'un contrat à durée déterminée de 6 à 12 mois ou d'un contrat à durée indéterminée. La durée du contrat à durée déterminée, peut être allongée jusqu'à 24 voire 36 mois par accord de branche, pour certains publics ou pour certaines qualifications.

### **LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE**

Le contrat d'apprentissage est un contrat de travail qui vous permet de suivre une formation en alternance conciliant formation théorique en centre de formation et activités professionnelles en entreprise et vise l'acquisition d'une qualification professionnelle, validée par un diplôme de l'enseignement professionnel ou technologique, ou autre titre.

Vous pouvez bénéficier de ce dispositif dès lors que vous êtes âgé(e) de 16 à 29 ans révolus.

## **FRAIS DE FORMATION DEDUCTIBLES DES IMPÔTS**

Si vous n'avez pas obtenu de prise en charge de vos frais de formation, il vous est possible d'opter pour le régime des frais réels pour votre imposition. Cette disposition est possible dès lors que l'ensemble de vos frais de formation professionnelle (coût de la formation, frais de transport et d'hébergement, intérêts d'emprunt) dépasse la déduction légale forfaitaire de 10 %.

## **FINANCEMENT PAR LES CAISSES DE RETRAITES**

Certaines caisses de retraite complémentaires disposent d'un budget d'aide à la formation de leurs cotisants.

**Pour plus d'informations :** contactez votre caisse de retraite complémentaire afin de connaître les modalités d'attribution des aides existantes.

## **INDEMNISATION CHÔMAGE PENDANT LA FORMATION**

Vous êtes inscrit(e) à Pôle Emploi et vous bénéficiez du statut de stagiaire de la formation professionnelle. Vous percevez, à ce titre, l'Allocation d'aide au retour à l'emploi Formation (ARE Formation), dès lors que :

- Vous démarrez votre formation dans le cadre d'un projet personnalisé d'accès à l'emploi que vous avez élaboré avec votre conseiller emploi;
- Vous avez été licencié(e) alors que vous étiez en congé de formation et que votre formation s'inscrit dans votre projet de retour à l'emploi.

**Pour plus d'informations :** contactez votre conseiller Pôle Emploi.

## **CODES CPF : COMPTE PERSONNEL DE FORMATION**

Depuis le 1er janvier 2019, les certifications éligibles au sont désormais regroupées sur une liste unique. Chaque certification possède un code spécifique.

### **Code CQP :**

Code CPF pour les salariés de la convention nationale du sport : **137810**

Code CPF pour les salariés et demandeurs d'emploi : **247877**

**Code BPJEPS : 103117-103119**

**Code DEJEPS : 165231**

**Code DESJEPS : 61596**

### 3) LES DIPLOMES DE SECOURISME

**Depuis le 1<sup>er</sup> août 2007, le diplôme de secourisme de référence est le PSC 1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).**

Il s'agit du nouveau nom de l'AFPS qui existait depuis 1991.

**Par analogie, tous les diplômes admis en équivalence de l'AFPS le sont pour le PSC 1 :**

- Attestation de Formation aux Premiers Secours ;
- Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgences (AFGSU) ;
- Brevet National de Secourisme ;
- Brevet National des Premiers Secours ;
- Certificat de sauveteur-secouriste du travail (recyclage à jour) ;
- Brevet de brancardier secouriste ;
- Premiers secours en équipe de niveau 1 (PSE1)
- Brevet de secouriste de la protection civile.

***Attention : l'attestation d'initiation aux alertes et aux premiers secours effectuée lors de l'appel de préparation à la défense ainsi que les diplômes de premiers secours délivrés par les pays étrangers (sauf Monaco) ne sont pas considérés comme équivalents.***

Les personnes titulaires du Brevet Européen des premiers secours doivent faire une demande d'équivalence auprès de la Croix Rouge Française (Source : circulaire du 15 novembre 2002).

**Certaines professions dispensent de passer le PSC 1 :**

Par note d'information n° 394/DSC8 du 25 mars 1993, il a été admis que : « la dispense de l'attestation de formations aux premiers secours était accordée aux détenteurs du diplôme d'État dans les disciplines suivantes » :

- Médecine,
- Vétérinaire,
- Chirurgien-dentiste,
- Sage-femme,
- Pharmacie,
- Infirmier (e) diplômé d'État.

**Il est recommandé d'effectuer un recyclage de son diplôme de secourisme tous les 2 ans.**

---