

## Programme de la formation DEBK ligue Nouvelle Aquitaine

Journée 1 : Samedi 22 Février 2020	
8h00 - 8h15	Accueil
8h15 – 8h30	Présentation des formateurs et des stagiaires
8h30 – 10h30	<b>UF2 : Environnement associatif et fédéral</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le développement du Body Karaté au sein de la FFKDA.</li> <li>- Création d'un club au sein de la FFKD.</li> <li>- Ouverture d'une section de Body Karaté au sein d'un club.</li> <li>- Connaître les prérogatives du DEBK, la SACEM</li> <li>- Chiffres clés et événements principaux du Body Karaté</li> </ul>
10h30-12h30	<b>UF1 : Enseignement et animation du Body Karaté</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les objectifs du Body Karaté</li> <li>- Connaître les caractéristiques de base des différents publics</li> <li>- Connaître les principes de l'élaboration d'un plan de séance</li> <li>- Savoir mettre en place une progressivité d'apprentissage</li> </ul>
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-17h30	<b>UF1 : Enseignement et animation du Body Karaté</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en pratique des principes pédagogiques abordée dans la matinée pour l'animation d'une séance de Body Karaté :</li> <li>- Connaître les risques de blessures permettant d'assurer la sécurité des pratiquants en situation</li> </ul>
17h30-18h00	Débriefing
Journée 2 : Dimanche 23 Février 2020	
8h30 – 10h30	<b>UF3 : Musique et Mouvement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître la structure musicale</li> <li>- Repérer le tempo, les phrases et blocs musicaux</li> <li>- Connaître les sites internet et outils pédagogiques</li> </ul>
10h30-12h30	<b>UF3 : Musique et Mouvement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en pratique du karaté au body karaté sur la musique -</li> <li>- Savoir décomposer les blocs</li> </ul>
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-16h30	<b>UF3 : Musique et Mouvement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en pratique savoir utiliser quelle musique pour :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'échauffement</li> <li>○ La partie cardio</li> <li>○ Le renforcement musculaire</li> <li>○ Le retour au calme</li> </ul> </li> </ul>
16h30-17h30	Mise en pratique d'une séance Body Karaté animé par les formateurs
17h30-18h00	Débriefing
Journée 3 : Dimanche 1 <sup>er</sup> mars 2020	
8h00-10h00	Evaluation UF 2
10h00-12h00	Evaluation UF1 et UF3 – Mise en situation du stagiaire et entretien
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-17h30	Evaluation UF1 et UF3 – Mise en situation du stagiaire et entretien
17h30-18h00	Débriefing