

4) 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^{er} 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 4h de pré formation, 24 heures de formation en centre et 4 de participation fédérale.**

| CBK | Travail en préformation (TP) | Formation en centre (FC) | Participation Fédérale (PF) |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| BC1 : Enseignement et animation BK (6h) | | 6h | |
| 1A : Concevoir et mettre en œuvre des exercices BK 1B : Concevoir et mettre en œuvre des séances BK | | 2h 4h | |
| BC2 : Environnement associatif et fédéral (15h) | 4h | 2h | |
| 2A : Environnement du club 2B : Environnement fédéral 2C : Environnement spécifique du Body karaté | 2h 2h | 0h30 1h30 | |
| BC3 : Musique et Mouvement (8h) | | 8h | 4h |
| 3A : Connaissances générales 3B : Musique et Mouvement 3C : Participation à deux stages Body karaté | | 4h 4h | 4h |
| Mise en situation et Evaluation | | 8h | |
| Totaux par phase de formation | 4h | 24h | 4h |
| Total global | | 32h | |

Un candidat à la formation CBK bénéficie d'allègements concernant la préformation (le BC2, 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

| | |
|---|---|
| 1 Préformation 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. |
| 2 Formation en centre 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. |
| 3 Participation Fédérale 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 (BC2 et BC1), 8 heures dimanche (BC3) et 8 heures le samedi ou dimanche suivant (Mise en situation et évaluation)
- Exemple 2 : 8 heures samedi (BC2 et BC1), 8 heures le samedi suivant (BC3) et 8 heures le samedi ou dimanche suivant (Mise en situation et évaluation).

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.

BC1 : Enseignement et animation (6 heures)

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

| 1B : Concevoir et mettre en œuvre des séances en BK | TP | FC | PF |
|---|----|-----------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les caractéristiques de base des différents publics selon leur âge : adolescents, adultes, seniors ; - Connaître les rudiments anatomiques et physiologiques permettant d'anticiper les risques de blessure et d'assurer la sécurité des pratiquants. | | 1h | |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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 ; - 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 ; - Savoir mettre en place une progressivité d'apprentissage entre les séances pour former des cycles. | | 2h | |
| Savoir mettre en œuvre les différentes parties d'une séance : <ul style="list-style-type: none"> - L'échauffement ; - L'activation cardio-respiratoire ; - Le renforcement musculaire ; - Le retour au calme avec la phase des étirements. | | 1h | |
| Totaux | | 4h | |

| Evaluation du BC1 |
|--|
| <p><u>Présentation d'un enchaînement Body Karaté</u> 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.</p> <p><u>Mise en situation</u> 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.</p> <p><u>Entretien</u></p> |

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.

BC2 – Environnement associatif et fédéral (6 heures)

| 2A : Environnement du club | TP | FC | PF |
|---|-----------|-----------|-----------|
| - 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 | | |
| Totaux | 2h | | |

| 2B : Environnement fédéral | TP | FC | PF |
|--|-----------|-------------|-----------|
| <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 | | |
| Totaux | 2h | 0h30 | |

| 2C : Environnement spécifique du Body karaté | TP | FC | PF |
|---|-----------|-----------|-----------|
| - Savoir définir le Body Karaté ; - Connaître les prérogatives du Certificat Body karaté ; | | 1h30 | |

| | | | |
|--|--|-------------|--|
| - Connaitre la SACEM et respecter les droits et redevances des auteurs et compositeurs ; - Connaitre les chiffres clés et évènements principaux du Body karaté. | | | |
| Totaux | | 1h30 | |

| Evaluation du BC2 |
|---|
| <u>Tirage au sort des thèmes</u> 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 <u>Exposé</u> Le candidat disposera de 10 minutes pour exposer les 3 sujets tirés au sort. <u>Entretien</u> Après son exposé le candidat aura un entretien de 10 minutes maximum avec le jury. |

BC3 : Musique et Mouvement (12 heures)

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

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

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

| Evaluation du BC3 |
|--|
| Cette évaluation sera associée à l'évaluation du BC1, ce BC 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 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.