

Programme de la formation CBK ligue Nouvelle Aquitaine

Journée 1 : Samedi 05 février 2022	
8h00 - 8h15	Accueil
8h15 – 8h30	Présentation des formateurs et des stagiaires
8h30 – 10h30	UF2 : Environnement associatif et fédéral <ul style="list-style-type: none"> - Le développement du Body Karaté au sein de la FFKDA. - Création d'un club au sein de la FFKD. - Ouverture d'une section de Body Karaté au sein d'un club. - Connaître les prérogatives du DEBK, la SACEM - Chiffres clés et événements principaux du Body Karaté
10h30-12h30	UF1 : Enseignement et animation du Body Karaté <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les objectifs du Body Karaté - Connaître les caractéristiques de base des différents publics - Connaître les principes de l'élaboration d'un plan de séance - Savoir mettre en place une progressivité d'apprentissage
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-17h30	UF1 : Enseignement et animation du Body Karaté <ul style="list-style-type: none"> - Mise en pratique des principes pédagogiques abordée dans la matinée pour l'animation d'une séance de Body Karaté : - Connaître les risques de blessures permettant d'assurer la sécurité des pratiquants en situation
17h30-18h00	Débriefing
Journée 2 : Dimanche 06 février 2022	
8h30 – 10h30	UF3 : Musique et Mouvement <ul style="list-style-type: none"> - Connaître la structure musicale - Repérer le tempo, les phrases et blocs musicaux - Connaître les sites internet et outils pédagogiques
10h30-12h30	UF3 : Musique et Mouvement <ul style="list-style-type: none"> - Mise en pratique du karaté au body karaté sur la musique - - Savoir décomposer les blocs
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-16h30	UF3 : Musique et Mouvement <ul style="list-style-type: none"> - Mise en pratique savoir utiliser quelle musique pour : <ul style="list-style-type: none"> ○ L'échauffement ○ La partie cardio ○ Le renforcement musculaire ○ Le retour au calme
16h30-17h30	Mise en pratique d'une séance Body Karaté animé par les formateurs
17h30-18h00	Débriefing
Journée 3 : Dimanche 13 février 2022	
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