Programme de la formation CBK ligue PACA

Journée 1 : Samedi 14 mai 2022	
8h00 - 8h15	Accueil en visio
8H15 – 8h30	Présentation des formateurs et des stagiaires
8h30 – 10h30	**UF2 : Environnement associatif et fédéral** - 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 évènements principaux du Body Karaté
10h30-12h30	**UF1 : Enseignement et animation du Body Karaté** - 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** - 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 15 mai 2022	
8h30 – 10h30	**UF3 : Musique et Mouvement** - 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** - 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**
	- Mise en pratique savoir utiliser quelle musique pour :
	  o L'échauffement
	  o La partie cardio
	  o Le renforcement musculaire
	  o Le retour au calme

16h30-17h30	Mise en pratique d'une séance Body Karaté animé par les formateurs en visio
17h30-18h00	Débriefing
Journée 3 : Dimanche 22 mai 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