



## Programme de la formation CBK ligue PACA

<b>Journée 1 : Samedi 19 novembre 2022</b>	
8h00 - 8h15	Accueil en visio
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 (<i>Prévoir un espace suffisant pour réaliser les exercices donnés par les formateurs en visio</i>)</li> <li>- Connaître les risques de blessures permettant d'assurer la sécurité des pratiquants en situation</li> </ul>
17h30-18h00	Débriefing
<b>Journée 2 : Dimanche 20 novembre 2022</b>	
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 (retour sur les exercices en vidéo réalisés par les candidats)</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 (retour sur les exercices en video réalisés par les candidats)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en pratique savoir utiliser quelle musique pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>o L'échauffement (video 1)</li> <li>o La partie cardio (videos 2 à 6, 9 et 10)</li> <li>o Le renforcement musculaire (video 7)</li> <li>o Le retour au calme (video 8)</li> </ul> </li> </ul>
16h30-17h30	Mise en pratique d'une séance Body Karaté animé par les formateurs en visio
17h30-18h00	Débriefing
<b>Journée 3 : Dimanche 4 décembre 2022</b>	
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

**LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

MAISON DES SPORTS - 809 BD DES ECUREUILS - 06210 MANDELIEU LA NAPOULE



## Programme de la formation CBK ligue PACA

Détail des vidéos à réaliser par les candidats avant la formation si possible pour aider les candidats à préparer l'examen final. Les exercices seront envoyés à l'inscription du candidat.

	<b>UF3 : Musique et Mouvement</b>
Vidéo N°1	Echauffement Body Karaté
2 à 5 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer un échauffement type de Body Karaté sur 3 musiques au choix maximum</li> <li>- -Tempo au choix</li> </ul>
Vidéo N°2	Partie Cardio – exercice 1
1,30 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer un enchaînement de poings (attaques, blocages) sur 4 ou 8 temps (enchaînement 1)</li> <li>- Tempo au choix</li> </ul>
Vidéo N°3	Partie Cardio – exercice 2
1,30 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer un enchaînement de jambes (pied, genoux) sur 4 ou 8 temps</li> <li>- Tempo au choix (enchaînement 2)</li> </ul>
Vidéo N°4	Partie Cardio– exercice 3
1,30 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre un des enchaînements (1 ou 2) précédents au choix et réaliser l'enchaînement sur 2 tempos différents</li> <li>- Tempos au choix</li> </ul>
Vidéo N°5	Partie Cardio – exercice 4
1,30 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre les enchaînements 1 et 2 en y ajoutant un ou deux déplacements (enchaînement 3)</li> <li>- Tempo au choix</li> </ul>
Vidéo N°6	Partie Cardio – exercice 5
1,00 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser l'exercice envoyé en video en le décortiquant sur 3 tempos différents (lent, moyen et rapide) sur la musique envoyée.</li> <li>- Musique et tempo imposés</li> </ul>
Vidéo N°7	Partie renforcement musculaire
1,00 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer des exercices de renforcement musculaire en indiquant les muscles travaillés et les consignes données aux pratiquants</li> <li>- Musique et choix des exercices laissés à l'initiative du candidat</li> </ul>
Vidéo N°8	Partie stretching et retour au calme
1,00 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer un retour au calme avec stretching</li> <li>- Musique et choix des exercices laissés à l'initiative du candidat</li> </ul>
Video N°9	Exercice Optionnel
1,00 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproduire l'enchaînement reçu envoyé par le formateur</li> <li>- Musique et tempo au choix</li> </ul>
Video N°10	Exercice Optionnel
1,00 à 3 minutes max.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproduire l'enchaînement reçu envoyé par le formateur</li> <li>- Musique et tempo imposés</li> </ul>

Certains exercices pourront être demandés d'être repris et refilmés après la 1ere session de formation pour permettre aux formateurs d'apprécier si le candidat a compris les remarques faites par le formateur si nécessaire.

**LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**  
 MAISON DES SPORTS - 809 BD DES ECUREUILS - 06210 MANDELIEU LA NAPOULE