

CALENDRIER DE FORMATION

	JOUR	DATE
Week-End 1	Samedi Dimanche	4/5 Décembre 2021
Week-End 2	Samedi Dimanche	8/9 Janvier 2022
Week-End 3	Samedi Dimanche	5/6 Février 2022
Week-End 4	Samedi Dimanche	5/6 Mars 2022
Week-End 5	Samedi Dimanche	23 Avril/24 Avril 2022
Week-End 6	Samedi Dimanche	1/15 Mai 2022

Durée totale de la formation : 90 heures
Public ciblé : 18 ans, à partir du 12^{ème} Cap
Coût : 200 €
Lieu : CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles
95600, EAUBONNE (01.34.27.28.50)

Objectifs :

- Le DIF donne un nouvel élan à notre fédération.

- Il permet de mieux préparer les enseignants dans leurs rôles d'encadrement et leurs missions d'animation (donner une âme à) de leur structure ainsi que leur développement.

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

La Commission de Formation :

« Je me ferai un plaisir de vous donner de plus amples informations concernant cette formation ainsi que les questions liées à votre enseignement »
Kamel Saïdani (responsable de la commission de formation)
Kamel-saidani@hotmail.fr
Portable : 06.09.32.69.41

Inscription avant le 4 Novembre 2021 avec un nombre minimum de 6 stagiaires.



Site de la Fédération : FVCTVNF.fr
Voir Commission de Formation

Fédération de Vo Co Truyen Vietnam de France

DIPLOME D'INSTRUCTEUR FEDERAL

Hébergement possible sur place (pension complète) : nuité+petit déjeuner+2 repas=47€
sur 1 base d'1 chambre double
Chambre single + petit déjeuner =31,95€
Repas : 12,50€

- Une formation à la hauteur de nos ambitions et de notre développement.
- Une formation qui me procure des connaissances et des savoirs pour un enseignement de qualité, sérieux et crédible.
- J'ai la volonté et l'envie de développer ma discipline et faire progresser mes vo sinh (pratiquants) en leur garantissant une sécurité optimale et de préserver leur intégrité physique et moral.

PROGRAMME

UF 1 Anatomie et physiologie : 25H

Connaissances fondamentales en Anatomie :

- L'appareil locomoteur
- Généralités sur les os et les articulations
- Les grands groupes musculaires et leur fonctionnement
- Notion de traumatologie sportive

Connaissances fondamentales en Physiologie

- Grandes fonctions physiologiques au repos et à l'effort
 - La physiologie musculaire
 - L'énergétique musculaire
- #### Méthodologie de l'entraînement :
- Evaluation du pratiquant
 - Les contraintes de l'activité
 - Planification de l'entraînement
 - La séance d'entraînement
 - Les qualités physiques (vitesse, l'endurance, la résistance, la force, la souplesse et la coordination)

UF 2 Techniques de communication et d'expression : 14H

Expression écrite :

- Recherche d'idées
 - Argumentaire
 - Rédaction
- (Introduction, développement et conclusion)

Expression orale :

- Organisation d'une réunion
- Préparation d'une séance
- Prendre la parole en public
- Animation d'une séance

Psychologie et sciences humaines

- Attitude et rôle de l'enseignant
- Structuration et fonctionnement d'un groupe
- Relation instructeur / pratiquants
- La conduite motrice
- Les apprentissages moteurs

UF 3 Environnement institutionnel de la pratique : 16H

Réglementation fédérale administrative :

- Statuts et règlements de la FVCTVNF
- Liges et comités départementaux (projets de développement fédéral)
- Les différentes commissions
- Réglementation de l'enseignement
- L'affiliation
- Les licences

Réglementation sportive :

- 1/ Compétitions (technique et combat)
- 2/ Arbitrage
- 3/ Passage de grades

Cadre juridique de l'enseignement :

- Diplôme d'enseignement
- Statuts de l'enseignant
- Rôle de l'enseignant, de l'association
- La responsabilité de l'enseignant
- Le dopage (prévention et répression)

Obligations sociales et fiscales :

- Obligations sociales
- Déclarations fiscales
- Statuts professionnels

Les partenaires du mouvement associatif :

- Club
- Communes (conseil municipal, OMS)
- Département (Conseil Général)
- Région (Conseil Régional)
- Etat (Ministère Jeunesse et Sports, établissements et services déconcentrés)
- Mouvement olympique C.N.O.S.F- C.R.O.S- CDOS.

UF 4 Technique et pédagogie : 30H

La technique :

- Les positions de base
- Les déplacements
- les techniques de pieds
- les techniques de bras (coups de poing, frappes mains ouvertes, coups de coude et blocages aux différents niveaux)
- Les techniques de jambes
- Les projections
- Les balayages
- Les chutes et roulades
- Les études de combat
- Les quyens (enchaînement de séquences techniques dans un ordre déterminé)
- Les quyens avec applications
- Les techniques de self-défense (Vo Tu Ve)
- Les armes.

La pédagogie :

- Les différents publics (enfants, adolescents et adultes)
- Les différents niveaux (débutants, avancés et confirmés)
- Les théories de l'apprentissage
- L'acte moteur
- La présentation et conduite d'une séance
- Les formes jouées
- Les corrections (Mobilité et coordination)