



PROGRAMME D.I.F. 2022 / 2023

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
- Ligues et comités départementaux (projets de développement fédéral)
- Les différentes commissions
- Règlement 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 (lutte et prévention)

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 : 37H

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)

La formation en vue de l'obtention du DIF sera donc, pour la présente saison 2022 / 2023, de 90 heures effectives réparties sur 6 week-ends.

Inscription avant le 8 octobre 2022 avec un nombre minimum de 6 stagiaires.



COMMISSION DE FORMATION
SAISON 2022/2023
ZONE NORD

	JOUR	DATE
WEEK-END 1 DAF/DIF	SAMEDI DIMANCHE	15 OCTOBRE 2022 16 OCTOBRE 2022
WEEK-END 2 DAF/DIF	SAMEDI DIMANCHE	5 NOVEMBRE 2022 6 NOVEMBRE 2022
WEEK-END 3 DAF/DIF	SAMEDI DIMANCHE	14 JANVIER 2023 15 JANVIER 2023
WEEK-END 4 DIF	SAMEDI DIMANCHE	18 FEVRIER 2023 19 FEVRIER 2023
WEEK-END 5 DIF	SAMEDI DIMANCHE	11 MARS 2023 12 MARS 2023
WEEK-END 6 DIF	SAMEDI DIMANCHE	8 AVRIL 2023 9 AVRIL 2023

DE 9HEURE à 18 HEURE



COMMISSION DE FORMATION
SAISON 2022/2023
ZONE SUD

	JOUR	DATE
WEEK-END 1 DAF/DIF	SAMEDI DIMANCHE	15 OCTOBRE 2022 4 DECEMBRE 2022
WEEK-END 2 DAF/DIF	SAMEDI DIMANCHE	7 JANVIER 2023 6 NOVEMBRE 2022
WEEK-END 3 DAF/DIF	SAMEDI DIMANCHE	14 JANVIER 2022 15 JANVIER 2022
WEEK-END 4 DIF	SAMEDI DIMANCHE	4 MARS 2023 5 MARS 2023
WEEK-END 5 DIF	SAMEDI DIMANCHE	11 MARS 2023 26 MARS 2023
WEEK-END 6 DIF	SAMEDI DIMANCE	8 AVRIL 2023 9 AVRIL 2023

DE 9HEURE à 18 HEURE