



PROGRAMME D.I.F. 2020 / 2021

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
- 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 2018 / 2019, de 90 heures effectives réparties sur 6 week-ends.

Inscription avant le 13 Novembre 2020 avec un nombre minimum de 6 stagiaires.



**COMMISSION DE FORMATION
SAISON 2020/2021**

	JOUR	DATE
WEEK-END 1 DIF/DEMF	SAMEDI DIMANCHE	12 DECEMBRE 2020 13 DECEMBRE 2020
WEEK-END 2 DIF/DEMF	SAMEDI DIMANCHE	9 JANVIER 2021 10 JANVIER 2021
WEEK-END 3 DIF/DEMF	SAMEDI DIMANCHE	6 FEVRIER 2021 7 FEVRIER 2021
WEEK-END 4 DIF	SAMEDI DIMANCHE	13 MARS 2021 14 MARS 2021
WEEK-END 5 DIF	SAMEDI DIMANCHE	27 MARS 2021 28 MARS 2021
WEEK-END 6 DIF	SAMEDI DIMANCE	10 AVRIL 2021 11 AVRIL 2021

DE 9 HEURE à 18 HEURE