



# PROGRAMME D.A.F. 2020 / 2021

## **UF 1 Anatomie et physiologie : 19H**

### 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 : 3H**

### Psychologie et sciences humaines

- Attitude et rôle de l'enseignant :
- Structuration et fonctionnement d'un groupe

## **UF 3 Environnement institutionnel de la pratique : 13H**

### 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

**UF 4 Pédagogie : 13H**

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

La formation en vue de l'obtention du DAF sera donc, pour la présente saison 2019/20, de 48 heures effectives réparties sur 3 week-ends.

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



**COMMISSION DE FORMATION  
SAISON 2019/2020**

	JOUR	DATE
WEEK-END 1	SAMEDI DIMANCHE	12 DECEMBRE 2020 13 DECEMBRE 2020
WEEK-END 2	SAMEDI DIMANCHE	9 JANVIER 2021 10 JANVIER 2021
WEEK-END 3	SAMEDI DIMANCHE	6 FEVRIER 2021 7 FEVRIER 2021

**DE 9 HEURE à 18 HEURE**