

## CALENDRIER DE FORMATION

	JOUR	DATE
Week-End 1	Samedi Dimanche	15/16 Décembre 2018
Week-End 2	Samedi Dimanche	26/27 Janvier 2019
Week-End 3	Samedi Dimanche	9/10 Février 2019
Week-End 4	Samedi Dimanche	2/3 Mars 2019
Week-End 5	Samedi Dimanche	30 Mars/31 Mars 2019
Week-End 6	Samedi Dimanche	13/14 Avril 2019

Durée totale de la formation : 90 heures  
Public ciblé : 18 ans, à partir du 12<sup>ème</sup> 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](mailto:Kamel-saidani@hotmail.fr)  
Portable : 06.09.32.69.41

Inscription avant le 16 Novembre 2018  
avec un nombre minimum de 6 stagiaires.



Site de la Fédération : [FVCTVNF.fr](http://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)