



# PROGRAMME D.I.F. 2019 / 2020

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

**Inscription avant le 15 Novembre 2019 avec un nombre minimum de 6 stagiaires.**



## COMMISSION DE FORMATION SAISON 2019/2020

	JOUR	DATE
<b>WEEK-END 1 DIF/DEMF</b>	<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	<b>14 DECEMBRE 2019 15 DECEMBRE 2019</b>
<b>WEEK-END 2 DIF/DEMF</b>	<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	<b>4 JANVIER 2020 5 JANVIER 2020</b>
<b>WEEK-END 3 DIF/DEMF</b>	<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	<b>18 JANVIER 2020 19 JANVIER 2020</b>
<b>WEEK-END 4 DIF</b>	<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	<b>29 FEVRIER 2020 1 MARS 2020</b>
<b>WEEK-END 5 DIF</b>	<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	<b>28 MARS 2020 29 MARS 2020</b>
<b>WEEK-END 6 DIF</b>	<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	<b>25 AVRIL 2020 26 AVRIL 2020</b>

**DE 9 HEURE à 18 HEURE**