

# Bulletin d'Inscription Ligue Dauphiné-Savoie de Karaté et DA Diplôme d'Instructeur Fédéral

Date limite d'inscription: 01/10/2011

Date de Formation : 08 et 09/10; 22 et 23/10; 29/10; 07 et 08/01; 18 et 19/02; 25 et 26/02

## Les conditions d'inscription

Je suis ceinture noire ,  
Je souhaite prendre en charge des cours en autonomie,  
Je reste bénévole

Le DIF permet d'enseigner bénévolement pour une durée illimitée et en pleine autonomie dans tout club affilié à la FFKDA. La formation dispensée en école régionale de formation permet d'obtenir un allègement de formation sur le CQP.

## CONTENU DE LA FORMATION - DUREE TOTALE : 94h

### UF 1 – Pédagogie élémentaire - 40h

- A. Pédagogie élémentaire (équivalent UF1 du DAF)
- B. Pédagogie avancée
- C. Planification d'une saison sportive
- D. Organisation et animation de cours pour différents publics
- E. Évaluation et adaptation de sa propre activité pédagogique

### UF 2 – Environnement réglementaire, institutionnel, fédéral— Communication - 20h

- A. Connaissances élémentaires (équivalent UF 2 du DAF)
- B. Connaissances approfondies
- C. Communication.

### UF 3 – Anatomie, physiologie et biomécanique - 10h

- A. L'appareil locomoteur : système ostéo-articulaire ; système musculaire ; système nerveux.
- B. La physiologie de l'effort et de la récupération : système cardio-respiratoire ; filières énergétiques; connaissances nutritionnelles de base .

### Participations aux activités associatives - 24h

Dans le cadre de sa formation, le candidat participera a quatre actions a choisir entre les stages techniques d'experts fédéraux, hauts grades français et japonais et référents disciplines associées et l'organisation de manifestations associatives avec obligatoirement au moins une de chaque.

**Le programme complet des formations est téléchargeable sur le site internet de la ligue**

## BULLETIN D'INSCRIPTION (à remplir en majuscule)

Remplir les données en lettre majuscule

NOM : ..... PRENOM : .....

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : .....

ADRESSE : .....

TELEPHONE : ..... PORTABLE: .....

ADRESSE EMAIL (fortement conseiller, pour faciliter les correspondances) :  
.....

PROFESSION : .....

DISCIPLINE ET STYLE : ..... GRADE : .....

N° DE LICENCE (Obligatoire) : ..... NOM ET N° CLUB (Obligatoire) : .....

NOM DU PROFESSEUR ET NUMERO DE TELEPHONE : .....

PHOTO

## PIECES A JOINDRE IMPERATIVEMENT AVEC LE BULLETIN D'INSCRIPTION AVANT LE 01 OCTOBRE 2011

- FICHE D'INSCRIPTION (Pour les licenciés hors ligue Dauphiné-Savoie, joindre une dérogation de votre président de ligue)
- PHOTOCOPIE D'UNE PIECE D'IDENTITE
- 2 PHOTOS D'IDENTITE (dont une collée sur cette fiche)
- 2 ENVELOPPES TIMBRES 16×23 LIBELLES A VOTRE NOM ET ADRESSE + 1 ENVELOPPE 22×32 +50G
- PHOTOCOPIE 2 LICENCES DONT CELLE DE L'ANNEE EN COURS
- JOINDRE UN CHEQUE D'UN MONTANT DE 250€ A L'ORDRE DE LA FFKDA LIGUE DAUPHINE SAVOIE

Envoyez votre dossier à l'adresse suivante : Mlle Karen SAINT-PATRICE - 44 route d'Annecy - 74330 POISY. Votre dossier doit être complet afin d'être enregistré.