

# OPTIMISER LES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF DE COMPÉTITION

**Cette formation a pour objectif d'accompagner les coachs dans l'optimisation de leurs méthodes d'entraînement afin de maximiser la performance en compétition. À travers des apports théoriques et des mises en pratique, les participants apprendront à planifier, ajuster et individualiser la charge d'entraînement en fonction des objectifs compétitifs spécifiques.**

## PUBLICS

La formation est destinée aux :

- Licenciés FFK investis dans l'encadrement de publics séniors ;
- Assistants, animateurs, instructeurs diplômés ;
- Coach en compétition.

*Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent pour étudier les possibilités d'accueil : [majouz@ffkarate.fr](mailto:majouz@ffkarate.fr)*

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

A l'issue de la formation, le stagiaire pourra :

- Comprendre les principes fondamentaux de la planification de l'entraînement
- Adapter les méthodes d'entraînement en fonction de l'objectif de compétition
- Préparer l'athlète à performer le jour de la compétition

## PRÉREQUIS

Pour se présenter, le candidat doit au moment de son entrée en formation :

- Être âgée d'au moins 18 ans
- Être licenciés FFK
- Être diplômé du DAF minimum

## DATES ET LIEUX

**Session 1 : 17 janvier 2026**

**Lieux : CREPS Île-de-France**

## MODALITÉS D'ACCÈS

20 places par session :

Formulaire d'inscription à remplir en ligne sur le site web de la fédération : [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

## TARIFS

**Frais de formation : 60€**

**Frais annexes : à la charge du stagiaire**

### Le programme :

- Fondamentaux des méthodes d'entraînement
- Planification des séances & séquences
- Amélioration de l'apprentissage et outils d'évaluations

### La durée et les méthodes pédagogiques :

8h de formation : 5h de données théoriques le matin & 3h de pratique l'après-midi

### Les modalités d'évaluation :

**Le dispositif d'évaluation du stagiaire repose sur les conditions suivantes :**

- Evaluation formative en début, en cours et en fin de formation
- Participation à l'ensemble du parcours de formation

Retrouvez les informations pratiques, dates, horaires, modalités d'inscriptions, accessibilité sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

## CONTACTS

**Secrétariat administratif**

[formation@ffkarate.fr](mailto:formation@ffkarate.fr) / 01 41 17 48 30

**Responsable formation FFK**

- Rafik HEDDID : [rheddidd@ffkarate.fr](mailto:rheddidd@ffkarate.fr)