ORGANISER LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU COMPÉTITEUR

La préparation physique est un enjeu majeur pour atteindre les objectifs des athlètes en compétition. Cette formation continue vous permettra de renforcer vos compétences en la matière et de vous aider à accompagner au mieux vos licenciés sur cette dimension.

PUBLICS

La formation est destinée aux :

- Licenciés FFK investis dans l'encadrement de publics seniors ;
- Assistants, animateurs, instructeurs diplômés ;
- Coachs fédéraux en compétition.

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

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

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

- Accompagner un athlète dans l'atteinte de ses objectifs
- Mettre en place un suivi des performances pour évaluer l'évolution des résultats
- Définir et programmer des séances d'entraînement et les analyser grâce à des outils
- Gérer, anticiper et prévoir l'enchaînement des différentes périodes du développement de l'athlète en 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/BFA minimum

DATES ET LIEUX

Session 1 : 10 octobre 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***

TARIFS

Frais de formation : 60 €

Frais annexes : à la charge du stagiaire

Le programme :

- Bases théoriques de la préparation physique
- Création et mise en application d'outils
- Partages d'expériences d'experts

La durée et les méthodes pédagogiques :

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

Les modalités d'évaluation :

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

- Évaluation 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**

CONTACTS

Secrétariat administratif
formation@ffkarate.fr / 01 41 17 48 30

Responsable formation FFK
- Rafik HEDDID : rheddid@ffkarate.fr