

COURS B.F.E. FKB/ DA

**ENSEIGNER LE
KICK BOXING**

**MODULE DE FORMATION :
ENSEIGNEMENT DU KICK BOXING**



FORMATION BFE FKB / DA

SOMMAIRE

A) PREMIERE PARTIE : COURS BFE

1) Chapitre un : Généralités p 3 à 8

Présentation du BFE et validation du diplôme

2) Chapitre deux : Spécificités du kick boxing p 9 à 20

- A) La notion d'incertitude
- B) Le traitement de l'information

3) Chapitre trois : Connaissance des publics p 21 à 30

- A) Les enfants
- B) Les adultes
- C) Autres publics (Séniors, Handicapés)

4) Chapitre quatre : Le cours, l'entraînement p 31 à 47

- A) Généralités, le profil de la séance
- B) L'échauffement

5) Chapitre cinq : Les enfants p 48 à 68

- A) Propositions de contenus et de progression
- B) Autre proposition

6) Chapitre six : Les compétiteurs p 69 à 101

- A) Les bases physiologiques de l'entraînement
- B) Planification de l'entraînement

B) DEUXIEME PARTIE: INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

7) Chapitre sept : Informations complémentaires p 102 à 194

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| A) Secourisme | F) Anaérobie alactique |
| B) Diététique | G) Récupération |
| C) Souplesse | H) Performance musculaire |
| D) Aérobie | I) Fatigue |
| E) Anaérobie lactique | J) Lexique |

PRE-REQUIS POUR LA FORMATION :

Etre titulaire d'une formation de secourisme (AFPS, PSC1, STT, etc.....)

MODALITES :

Le volume horaire pour la formation est de 90 heures

La formation se déroule en 2 Stages de 35h00, plus 20h00 en club sous la responsabilité d'un enseignant diplômé entre chaque session.

Le coût est de 200 € par stage, à l'issue du 1^{er} stage une attestation sera délivrée permettant au stagiaire d'assister un entraîneur de club.