

*Partie à conserver après exécution de la séance !*

**DEVOIR À PRÉPARER À LA MAISON POUR UN  
STAGIAIRE en FORMATION du [DAF] ou [DIF] (à partir du second stage)  
et un demandeur de VAE (DAF ou DIF)**

**UF7 : CONCEVOIR UNE SÉANCE & LA DIRIGER**

**THEME TECHNIQUE DU STAGE**

**PUBLIC CONCERNÉ : PLUS de 15 ANS - niveau INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ**

**THÈME TECHNIQUE DU STAGE DE FORMATION :**

- **MENTION « SPORTS D'OPPOSITION » : OFFENSIVE EN LIGNE HAUTE (COUPS DE PIED & GENOU) + DÉFENSE APPROPRIÉE (ou PROJECTION DE GRANDE AMPLITUDE)**
- **MENTION « FITNESS & ARTS MARTIAUX » : OFFENSIVE EN LIGNE HAUTE (COUPS DE PIED & GENOU) + DÉFENSE APPROPRIÉE (replacer cette habileté dans le cadre d'un mini-enchaînement gestuel).**
- **MENTION « SELF-DEFENSE » : DÉFENSE APPROPRIÉE POUR UNE ATTAQUE À LA FACE+ neutralisation définitive de l'agresseur**

**THÈME D'ENSEIGNEMENT DU STAGE**

- Préciser le type de public (âges, séries de compétition, discipline sportive étudiée...)
- Le travail demandé aux stagiaires porte sur l'**enseignement** du **sujet technique** du stage à travers des **tâches de guidage** ou de **découverte** (et non nécessairement sur l'enseignement d'un **modèle technique**) - voir fiche ci-jointe « catégories de tâches ».

N.B. : Travail en partenariat, ou en légère opposition ou en opposition aménagée (**sparring à thèmes**) de type « **résolution de problème** » par les pratiquants eux mêmes.

**BUT :** Concevoir une séance entière sur le **thème technique du stage**  
et en diriger certaines parties le jour du stage (dernière séquence du stage le dimanche)  
+ examen pour les candidats en fin de formation du [DAF] ou [DIF]

**DESCRIPTION DU TRAVAIL À EFFECTUER À LA MAISON**

- **Elaborer un « plan de séance légèrement détaillé »** sur la page n°2 ou sur un papier libre (à la main ou sur ordinateur). Avec exercices précis et dessins si possible,
- **Définir avec précision le sujet d'étude de séance :** c'est-à-dire ce qu'on va travailler dans la séance en question et le pourquoi de ces choix : préciser les **compétences techniques** (habiletés) à s'approprier et **qualités physiques** à développer, y compris pour les séances en amont et éventuellement en aval de cette séance. N.B. : Se servir du **répertoire des compétences** pour déterminer les objectifs de période à atteindre (fichiers PDF ci-joints),
- **Choisir un seul sujet d'étude de séance** par rapport au **thème technique du stage de formation actuel**. Ex. : sur le thème du blocage, exemple de sujet : « le blocage d'un coup de poing direct au niveau d'une cible sur la face »,
- Prévoir un **ensemble de tâches de travail avec des variantes** à faire exécuter aux « stagiaires-cobayes » le jour du stage (dans la spécialité sportive ou martiale de votre choix). Les tâches doivent se situer sur le même sujet technique et si possible interliées et progressives dans leurs difficultés de réalisation,
- **L'échauffement** doit être **spécifique** c'est-à-dire **composé de situations en adéquation avec le sujet de la séance** et en rapport avec les **situations principales d'apprentissage** du corps de la séance et les **situations d'opposition** si besoin (sparring),
- Enfin, **définir le dosage** : quantité et l'intensité du travail, ainsi que les moments de récupération.

**TYPE DE SÉANCE À PRÉPARER**

**Séance avec utilisation de matériel si besoin – préciser :**

la **DISCIPLINE** sportive étudiée,

- le **TYPE DE PUBLIC**, le **NIVEAU TECHNIQUE** des pratiquants, la **DUREE DE LA SEANCE**,
- la **situation de la séance dans le temps** : quel mois et préciser ce qui a été abordé les séances précédentes permettant de planifier la période d'apprentissage.
- les **OBJECTIFS PRINCIPAUX DE LA PÉRIODE D'APPRENTISSAGE pour le groupe**. Exemple pour des avancé : préparation du championnat régional de plein-contact ou du passage de la ceinture verte, bleue et marron...
- et le **THÈME D'ETUDE** de la séance en question.

**PRÉCISIONS SUR LE TRAVAIL À RÉALISER**

Préparer une **séance complète** sur une discipline sportive au choix (en rapport avec le thème technique du stage). Mettre en valeur le **sujet technique choisi** dans les TROIS parties du cours que vous allez présenter :

- 1- **L'échauffement technique en rapport avec le sujet de la séance**
- 2- La **partie principale** du cours : DEUX ou TROIS situations de DÉCOUVERTE / APPRENTISSAGE, ou de REMEDIATION ou de PERFECTIONNEMENT (tout dépend du type de PUBLIC choisi et de l'objectif recherché). Et si besoin pour la **partie récréative** d'un cours de sport d'opposition : APPLICATION DES APPRENTISSAGES ABORDÉS DURANT LA PARTIE PRINCIPALE DU COURS – Le sujet de travail doit être en rapport avec les situations d'apprentissages abordés (ASSAULTS à ROLES ou/et à THEMES, MINI-ENCHAÎNEMENT POUR les FITNESS-FORMS ou les MARTIAL-FORMS).

**DOCUMENTS D'AIDE À L'ÉLABORATION DE LA SÉANCE**

- Exemple de plan de séance vierge (format MS-Word en page 2) – fichiers joints PDF, « répertoires de la gestuelle », « schéma synoptiques », « répertoire des compétences » et « catégories de tâches d'enseignement ».

*Partie à remettre aux formateurs après exécution de la séance !*

**DATE DU STAGE DE FORMATION :**  **NOM / PRÉNOM DU STAGIAIRE :**

**SPÉCIALITÉ SPORTIVE :** ..... **PUBLIC & NIVEAU :** ..... **DURÉE :** ... h ...

DATE & PLACE DE LA SÉANCE DANS LA PÉRIODE (à remplir sur le planning ci-dessous)								
1 <sup>ère</sup> trimestre			2 <sup>ème</sup> trimestre			1 <sup>ère</sup> trimestre		
Sept./Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin

Objectifs de période d'apprentissage :  
 Sujets d'étude de la période :  
 Sujet(s) d'étude de la séance en cours :

Prise en main	Informations à donner aux pratiquants : Description succincte de l'objet de la séance :	
Echauffement	But de la tâche pour le pratiquant / Description de la tâche / Organisation / Quantité et intensité du travail	Critères de réalisation / Consignes de sécurité / Critères de réussite / Durée
Partie principale		
Retour au calme	Phase de relaxation/sédation : Bilan de la séance :	

Plan à remettre aux formateurs après exécution !