

Partie à conserver après exécution de la séance !

**DEVOIR À PRÉPARER À LA MAISON**  
**POUR UN STAGIAIRE en FORMATION du D.A.F. ou D.I.F. (à partir du second stage de formation)**  
**et un demandeur de VAE (D.A.F. ou D.I.F.)**

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

**THEME TECHNIQUE DU STAGE**

**. PUBLIC CONCERNÉ : PLUS de 15 ANS - niveau INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ (& COMPÉTITEUR POUR CERTAINES DISCIPLINES)**

**. THÈME TECHNIQUE DU STAGE DE FORMATION :** Pour toutes les spécialités, "ESQUIVE DE L'OFFENSIVE ADVERSE AU NIVEAU DU VISAGE & CONTRE-ATTAQUE IMMÉDIATE" avec continuité de l'offensive ou de la neutralisation selon la discipline

- MENTION « ARTS MARTIAUX & SPORTS D'OPPOSITION DE PERCUSSION/PRÉHENSION » : "ESQUIVE DE L'ATTAQUE ADVERSE AU NIVEAU DU VISAGE & CONTRE-ATTAQUE IMMÉDIATE" avec continuité de l'offensive

- MENTION « ACTIVITÉS MARTIALES DE LA MISE EN FORME (FITNESS MARTIAL) » & MARTIAL FORMS (RÉALISATION DE FORMES MARTIALES de type "KATA")

: "ESQUIVE DE L'ATTAQUE ADVERSE AU NIVEAU DU VISAGE & CONTRE-ATTAQUE IMMÉDIATE" avec continuité de l'offensive (replacer cette habileté dans le cadre d'un mini-enchaînement gestuel).

- MENTION « ARTS DE LA DÉFENSE PERSONNELLE » : "ESQUIVE DE L'AGRESSION ADVERSE AU NIVEAU DU VISAGE & NEUTRALISATION IMMÉDIATE + CONTROLE DÉFINITIF 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 (Ex. : 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)  
 + 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 d'aide technique en 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 corporelle »,
- 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 inter-liées 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** pour la discipline concernée (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 pour la DISCIPLINE sportive étudiée :**

- **Le TYPE DE PUBLIC, le NIVEAU TECHNIQUE des pratiquants** (âges, niveaux techniques, capacités diverses des pratiquants, points forts, déficience technique, handicap physique...), **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 REMÉDIATION 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 (ASSAUTS 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 !