

JOURNEE DE FORMATION CONTINUE ENSEIGNANTS

Pour qui ? Pour tous les entraîneurs de karaté DIF, DAF, BPJEPS/ DEJEPS/ DESJEPS

Objectifs :

- Evoluer dans sa pratique
- Ouvrir son champ de compétence en tant qu'enseignant
- S'adapter à un public qui évolue constamment
- **Echange de pratique entre professionnels**

Date : 23 novembre 2025 **Horaire :** 09h00 / 17h00

Intervenante : Tiffany FANJAT, coach sportif, coach mental, professeur de sport, titulaire du BEES 2ème degré spécialité karaté, une quinzaine d'années d'enseignement, entraîneur des équipes de France junior (2011)

Lieu : *Gymnase La Renaissance 3 rue Laurent CARLE 69008 Lyon*

Sujets abordés :

- Le combat ? Quelle place dans mon enseignement ?
- L'aspect combat du karaté : pour tout public ? Adaptations ?
- Comment dépasser l'appréhension du combat chez les adultes débutants ?
- Sur un public enfant (5-9 ans), comment débiter le combat ? A quel moment, puis-je commencer l'opposition ? Quelles consignes et règles de sécurité dois-je respecter ?
- Retours d'expériences : Séparer les cours katas et les cours combats : Bonne ou mauvaise idée ?
- L'échauffement au combat : quelles spécificités ? Points de vigilance ?

Sur des questions plus spécifiques :

- La notion de contrôle en combat : difficultés, mise en œuvre
- Pour les compétiteurs : la gestion des émotions dans un combat : comment en tant qu'entraîneur, je prépare mes athlètes à cette notion.

Modalités :

- Le matin en salle avec deux parties :
 - Partie 1 : Introspection.
 - Qui suis-je comme entraîneur ? Quelles sont mes valeurs et mes forces ?
 - Quels sont les points sur lesquels je veux évoluer / m'améliorer / travailler ?

Objectif de ce premier travail : Réfléchir sur soi, être au clair sur ses valeurs, sur ce que je veux transmettre à mes élèves.

- Partie 2 : Travail théorique en groupe.

- Brainstorming. Discussion autour des sujets proposés ci-dessus. Puis on cible un ou deux thèmes sur lesquels on va travailler dans l'après-midi.
- Construction d'un cycle de travail sur le ou les thème(s) choisi(s).
- Mise sur papier d'une séance ou partie de séance (qui sera mise en œuvre dans l'après-midi)

Objectif : Proposer des applications concrètes, des situations. Les vivre permet de se les approprier.

- L'après-midi : en kimono au dojo

- Mise en situation des séances ou partie de séances imaginées le matin
- Retour sur la situation vécue : ce qu'on a aimé, ce qu'on modifierait
- Fin de journée : bilan de la journée.

Prix du stage :50€

Inscriptions sur SIKADA jusqu'au : 20/11/2025

Lien : <https://www.sikada.fr/sikadaIns>

Pensez à apporter vos protections