



FORMATION D'INSTRUCTEUR CNF WUSHU

La formation d'instructeur CNF WUSHU s'adresse à l'ensemble des adhérents désireux de développer et certifier leurs compétences afin de se préparer à l'enseignement. Ce certificat s'adresse à l'ensemble des filières interne, externe et Qigong.

Le certificat délivré par la commission formation du CNF WUSHU est : **INSTRUCTEUR ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUE CHINOIS CNF WUSHU.**

Intervenants : Experts CNF WUSHU sélectionnés par la commission formation du CNF WUSHU

La formation d'Instructeur CNF WUSHU se déroule sur 52 heures de formation, correspondant à 4 sessions de 13 heures de formation chacune.

La formation se déroule sur PARIS sur 4 Weekends :

- 3 weekends de formation : Pratiques et théories
- 1 weekend de validation

Dates de la formation

- 28 et 29 mars 2020
- 25 et 26 avril 2020
- 16 et 17 mai 2020
- Validation : 13 et 14 juin 2020
-

Lieu de formation : KUNFU ACEDEMY - 144, boulevard de la Villette 75 019 PARIS –
Métro : Colonel Fabien ou Jaures (Siège du CNF WUSHU)

Conditions de participation :

- Formulaire d'inscription renseigné
- 16 ans
- Être titulaire du 1er DUAN ou s'engager à passer le premier DUAN avant la fin de la formation. (Le certificat d'Instructeur ne peut être délivré qu'à une personne titulaire du 1^{er} Duan).
- TARIF de la formation : 250€ (Hors repas et hébergement)

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

SAMEDI 28 MARS	DIMANCHE 29 MARS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h30 -10h00 : Présentation de la formation et de son déroulé. ▪ 10h00 – 11h 15 : Anatomie, généralités 1 (la position anatomique, les plans de mouvement, le squelette, l'os, l'articulation, le cartilage, fascias,) notions de base de MTC) ▪ 11h15- 12h30 : Pédagogie, qu'est-ce que la pédagogie ? (le triangle didactique), Les principales théories de l'apprentissage. ▪ 12h30- 14h00 : REPAS ▪ 14h00-16h30 : Les différentes étapes d'un échauffement (général/spécifique) / le plan de séance ▪ 16h30-18h00 : Composantes historique du Wushu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h00-10h30 : SUITE (Anatomie, généralité 2 (la capsule, fascias, la synoviale, les ligaments, le muscle, les formes musculaires, les formes de contractions) ▪ 10h30-12h30 : monter une association 1901/ Le fonctionnement Fédéral et ses différentes instances ▪ 12h30-14h00 : REPAS ▪ 14h00-15h30 : Le système ventilatoire et cardio-vasculaire et les adaptations à l'effort ▪ 15h30-16h30 : Les publics particuliers (enfants/personnes âgées) ▪ Et régime alimentaire en lien avec les différentes filières.

NB : Séance à faire pour la prochaine session (thèmes libres)

SAMEDI 25 AVRIL	DIMANCHE 26 AVRIL
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h30-11h30 : SUITE Anatomie, généralité 2 (la capsule, la synoviale, les ligaments, le muscle, les formes musculaires, les formes de contractions, les fascias...) ▪ 11h30-12h30 : Réglementation sur le dopage ▪ 12h30-14h00 : REPAS ▪ 14h00-18h00 : Mise en situation pratique (plan de séance) en lien avec préparation personnelle de séance, mise en situation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h00-11h00 : Arbitrage ▪ 11h00-12h30 : Les filières énergétiques et leurs principes d'entraînement (ATP). Les chaînes musculaires, leurs rôles et comment ont les étirent (membres inférieurs et supérieurs). ▪ 12h30-14h00 : REPAS ▪ 14h00-15h00 : Les différentes instances du Wushu en France et à l'internationale (EWUF, IWUF...). Comment se positionne le CNF par rapport à tout ça ? ▪ 15h00-16h30 : Nomenclatures et lexiques du Wushu (Positions, techniques de jambes, techniques de mains...).

NB : Séance à faire pour la prochaine session (thèmes imposés)

SAMEDI 16 MAI	DIMANCHE 17 MAI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h30- 12h30 : Mise en situation pratique (plan de séance) en lien avec préparation personnelle de séances et thèmes imposés, mise en situation ▪ 12h30-14h00 : REPAS ▪ 14h00-16h00 : Mettre en place une progression pédagogique sur une saison ▪ 16h00-18h00 : Les différents stades de développement de l'enfant à l'adulte, et les conséquences du point de vu de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h00-12h30 : Entraînement à la construction d'un plan de séance ▪ 12h30-14h00 : REPAS ▪ 14h00-16h30 : Mise en situation pratique (plan de séance)

NB : Dossier pour l'oral de l'épreuve Culture Martiale (préparation de l'exposé)

SAMEDI 13 JUIN	DIMANCHE 14 JUIN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 9h30-12h30 : Passages à l'oral pour les différents exposés (20 minutes par exposé) ▪ 12h30-14h00 : REPAS ▪ 14h00-18h00 : Évaluation terminale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10h00 Évaluation terminale (toute la journée)