

# **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<sup>er</sup> stage une attestation sera délivrée permettant au stagiaire d'assister un entraîneur de club.