

Diplôme d'Animateur Fédéral - DAF

Notes de formation pédagogique

10 novembre 2025

0 Table des matières

1. Informations pratiques	2
2. Références	2
2.1. Sources documentaires	2
3. Apprentissage	2
4. Karaté santé - Une approche douce	2
4.1. Adaptation au public	2
4.2. Certifications disponibles	3
5. Exercice	3
5.1. Évaluation	3
5.2. Passages de grade	3
6. Posture pédagogique	4
7. Assistants	4
8. Plan de séance	4
8.1. Structure générale	4
8.2. Déroulement type	4
9. Travail à réaliser	5
9.1. Avant le 30 mai 2026	5
9.2. Pour le 30 Novembre 2025	5

1. Informations pratiques

Dates et lieux des événements :

- Dimanche 9 novembre 2025 à Parthenay (Deux-Sèvres)
- Dimanche 30 novembre 2025 à La Crèche (Deux-Sèvres)
- Dimanche 11 janvier 2026 à Vouillé (Vienne)

2. Références

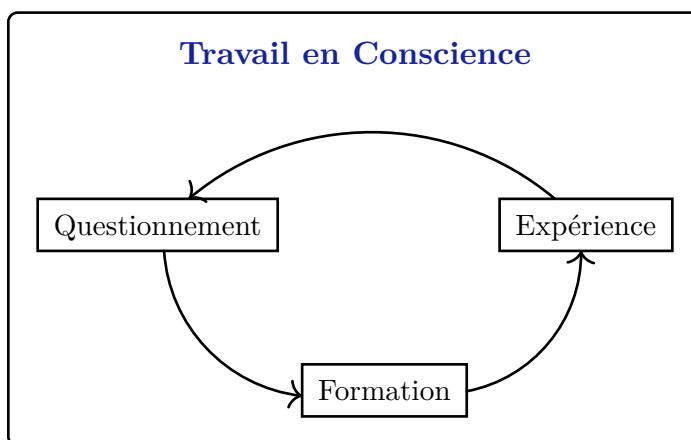
2.1. Sources documentaires

- **Livres sur les kata** : attention à la qualité variable des sources.
- **Internet** : même problématique de fiabilité.
- **Règlements fédéraux** : documents officiels aux dernières normes (parfois austères).

3. Apprentissage

L'enseignement requiert une ouverture d'esprit. Tout dépend du contexte.

Le processus d'apprentissage suit un cycle continu :



4. Karaté santé - Une approche douce

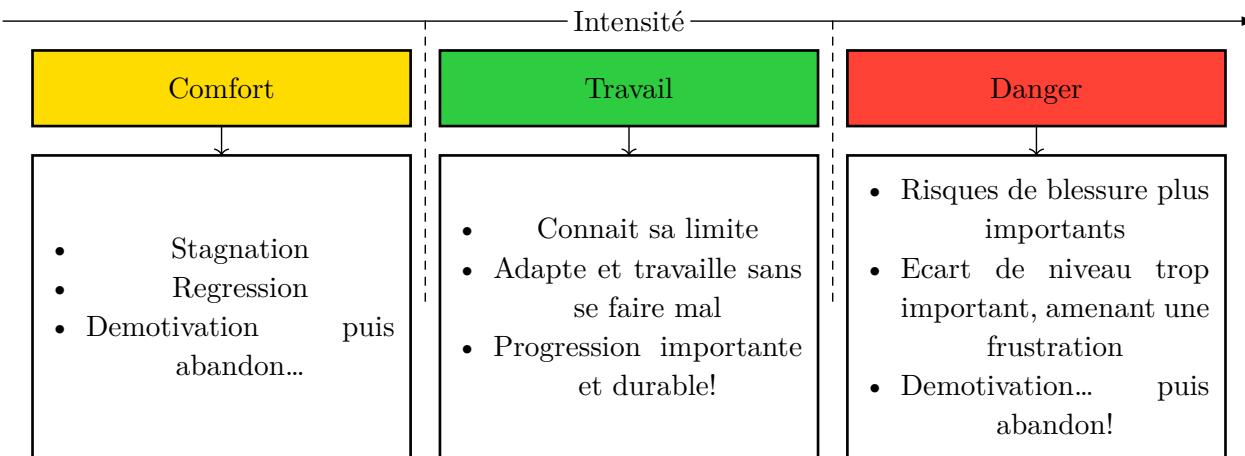
Le karaté est un sport qui favorise la santé, mais la notion de « karaté santé » désigne une pratique physique adaptée qui aide à soulager les douleurs et à rester en forme.

La demande pour le karaté santé augmente chez les seniors, notamment grâce à une volonté de rester en forme tout au long de sa vie.

4.1. Adaptation au public

Il faut adapter l'enseignement à son public cible pour éviter l'ennui ou les blessures.

3 niveaux d'adaptation



i Info

Une personne ne restera pas toujours dans la même zone. Certains viseront la lune, se démotiveront et finiront pas ne plus faire d'effort. C'est un suivi constant!

Ces conseils sont valables pour tous, les seniors, les jeunes, les compétiteurs, etc.

4.2. Certifications disponibles

Pour poursuivre la formation, n'hésitez pas à regarder sur:

- FFK (Fédération Française de Karaté)
- KD Academy

5. Exercice

Un exercice est un **moyen** d'atteindre un objectif plus général.

Chaque exercice doit comporter :

- Des objectifs clairs
- Des consignes précises
- Des critères de réussite définis

5.1. Évaluation

Type	Description
Préditive	Avant l'exercice
Formative	Pendant l'exercice
Sommative	Après l'exercice

5.2. Passages de grade

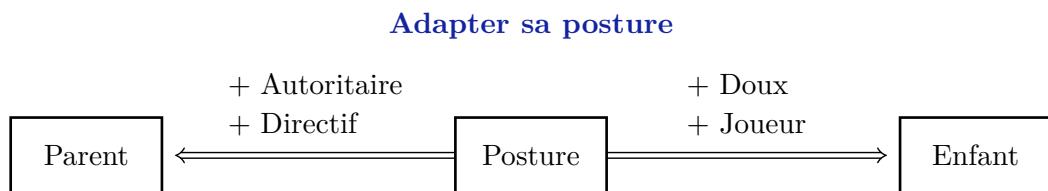
- Les passages de **dan** suivent des critères fédéraux officiels
- Pour les passages de **ceinture** en club, l'évaluation reste libre
- Elle doit rester objective mais il est important de considérer la progression individuelle.

⚠ Avertissement

Un pratiquant qui stagne risque de se démotiver et d'abandonner. Par exemple, un enfant qui est toujours ceinture blanche à la fin de sa première année ne voudra probablement pas revenir l'année suivante.

6. Posture pédagogique

L'enseignant doit adapter son approche sur le spectre :



i Info

Au cours d'une même séance, il est important de changer sa posture pour garder son public concentré et intéressé.

Ce qui a marché un jour peut être complètement désastreux un autre jour. On adapte!

7. Assistants

Les assistants sont formidables et aident à beaucoup de situations mais ils ne sont pas entièrement autonomes.

⚠ Avertissement

Il est possible de déléguer mais il faut alors communiquer des critères bien définis et maintenir une certaine surveillance.

8. Plan de séance

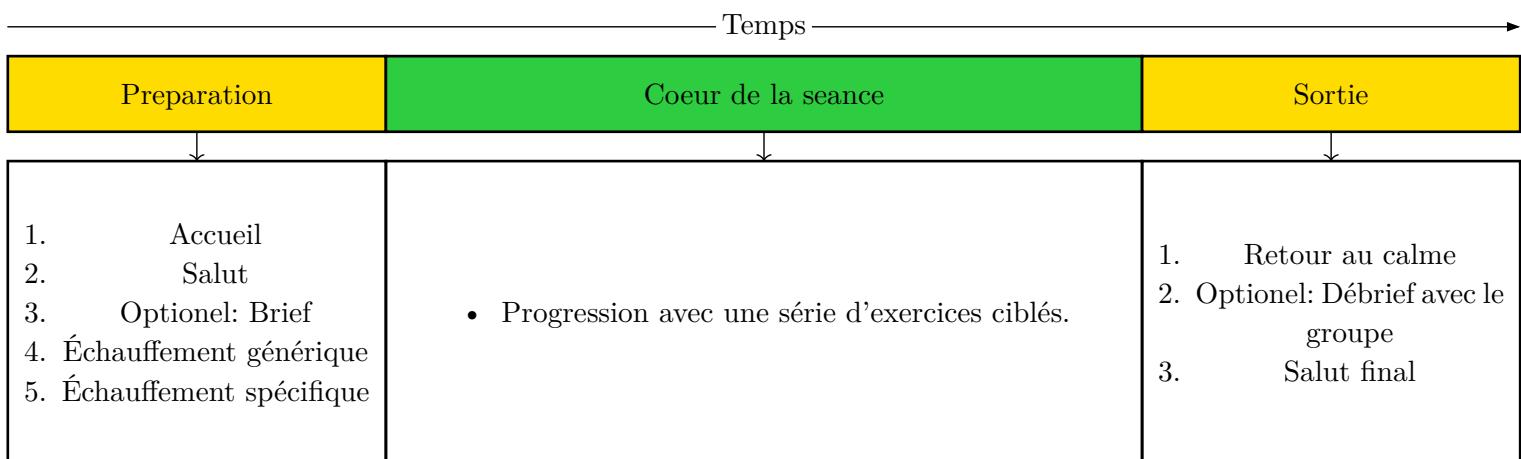
8.1. Structure générale

- **Thème** : ni trop spécifique, ni trop général
- **Public** : âge + niveau (+ objectifs)

8.2. Déroulement type

Il est important d'avoir un thème et un public puisque cela va dicter les exercices de la séance.

Les 3 phases d'une séance



X Erreur

Le renforcement musculaire et les assouplissements constituent le **cœur** d'une séance, pas un simple échauffement ou une conclusion.

9. Travail à réaliser

9.1. Avant le 30 mai 2026

Effectuer **15 heures** de participation à des événements fédéraux en tant qu'acteur :

- **Compétition** : arbitrage, coaching
- **Challenge Berger**
- Aide a l'organisation d'évenement pour d'autre discipline de la fédération
- **Stage enfant** pédagogie (un stage prévu le 30 mai)
- **Sport santé** (fin avril - pédagogie senior)

9.2. Pour le 30 Novembre 2025

Trois plans de séance à rédiger.

Format : **une page par séance**

Theme : **Au choix**

Pour chaque exercice, préciser :

- Objectif visé
- Critères de réussite
- Optionnel: comment cet exercice se rattache au theme

Public	Durée
Seniors (Karaté Santé)	1h
Enfants 6-8 ans	1h
Adolescents-adultes	1h30

i Info

Un AFA sera présent le 30 novembre. Penser à l'inclure dans votre plan de séance.

Essayer d'inclure un timing approximatif pour chaque partie.