

Formation Initiale

Horaire	Jour 1 Contenus & RAA	Jour 2 Contenus & RAA
9h15-10h45	Introduction, règles de compétitions et interprétations <u>RAA :</u> Le candidat est capable d'expliquer qu'il existe plusieurs disciplines dans le Poomsae (RECOGNIZED/FREESTYLE, Individuel, Pair, Team, Mixed Team). Le candidat est capable de placer correctement un compétiteur dans sa discipline, catégorie d'âge et de grade. Le candidat est capable d'expliquer comment fonctionne les différentes méthodes de compétition. Le candidat est capable de restituer les Poomsae obligatoires pour les compétiteurs en Classe A.	Règles de cotation pour le Freestyle Poomsae <u>RAA :</u> Le candidat est capable de retenir la pondération des différents critères rentrant en compte pour la note finale du Poomsae. Le candidat est capable de retenir les différents critères et sous-critères, et l'ordre dans lequel les compétences techniques doivent être présentées. Le candidat est capable de comprendre les exigences et règles de cotation pour les différentes compétences techniques et sous-critères de présentation.
10h45-11h00	PAUSE	PAUSE
11h00-12h30	Règles de cotation pour le Recognized Poomsae <u>RAA :</u> Le candidat est capable de retenir la pondération des différents critères rentrant en compte pour la note finale du Poomsae. Le candidat est capable de reconnaître une petite erreur (-0.1), d'une grande erreur (-0.3). (Technique) Le candidat est capable de retenir les différentes déductions (hors Technique) (Limite de temps, sortie du terrain, ...) Le candidat est capable de restituer les 3 sous-critères de la présentation, de donner des exemples pour différencier une bonne d'une mauvaise présentation.	Scoring Practice Freestyle Poomsae Q&A Quizz <u>RAA:</u> Le candidat est capable d'utiliser les connaissances vues dans un module précédent et de le mettre en application sur une vidéo. Le candidat est capable de répondre à des QCM, basés sur ce qui a déjà été vu au cours de la formation
12h30-13h30	PAUSE	PAUSE
13h30-15h00	Apprentissage des points-clés & Pratique des Taegeuk Poomsae 1-4 <u>RAA :</u> Le candidat est capable de comprendre et de mémoriser les points-clés des Poomsae 1-4. Le candidat est capable de faire les Poomsae 1-4, avec un certain niveau de technique.	Scoring Practice Taegeuk Poomsae 1-4 <u>RAA:</u> Le candidat est capable d'utiliser les connaissances vues dans un module précédent et de le mettre en application sur une vidéo.
15h00-15h15	PAUSE	PAUSE
15h15-16h45	Apprentissage des points-clés & Pratique des Taegeuk Poomsae 5-8 <u>RAA :</u> Le candidat est capable de comprendre et de mémoriser les points-clés des Poomsae 5-8. Le candidat est capable de faire les Poomsae 1-4, avec un certain niveau de technique.	Scoring Practice Taegeuk Poomsae 5-8 <u>RAA:</u> Le candidat est capable d'utiliser les connaissances vues dans un module précédent et de le mettre en application sur une vidéo.