

Formation Initiale

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