Formation Initiale

Horaire	Jour 1 Contenus & RAA	Jour 2 Contenus & RAA
9h15-10h45	**Introduction, règles de compétitions et interprétations** RAA : 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.	**Apprentissage des points-clés & Pratique des Taegeuk Poomsae 1-4** RAA : 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.
10h45-11h00	PAUSE	PAUSE
11h00-12h30	**Règles de cotation pour le Recognized Poomsae** RAA : 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, ...)	**Scoring Practice Taegeuk Poomsae 1-4** RAA: Le candidat est capable d'utiliser les connaissances vues dans un module précédent et de le mettre en application sur une vidéo.
12h30-13h30	PAUSE	PAUSE
13h30-15h00	**Règles de cotation pour le Freestyle Poomsae** RAA : 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.	**Apprentissage des points-clés & Pratique des Taegeuk Poomsae 5-8** RAA : Le candidat est capable de comprendre et de mémoriser les points-clés des Poomsae 5-8. Le candidat est capable de faire les Poomsae 5-8, avec un certain niveau de technique.
15h00-15h15	PAUSE	PAUSE
15h15-16h45	**Scoring Practice Freestyle Poomsae** **Q&A Quizz** RAA: 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	**Scoring Practice Taegeuk Poomsae 5-8** RAA: Le candidat est capable d'utiliser les connaissances vues dans un module précédent et de le mettre en application sur une vidéo.