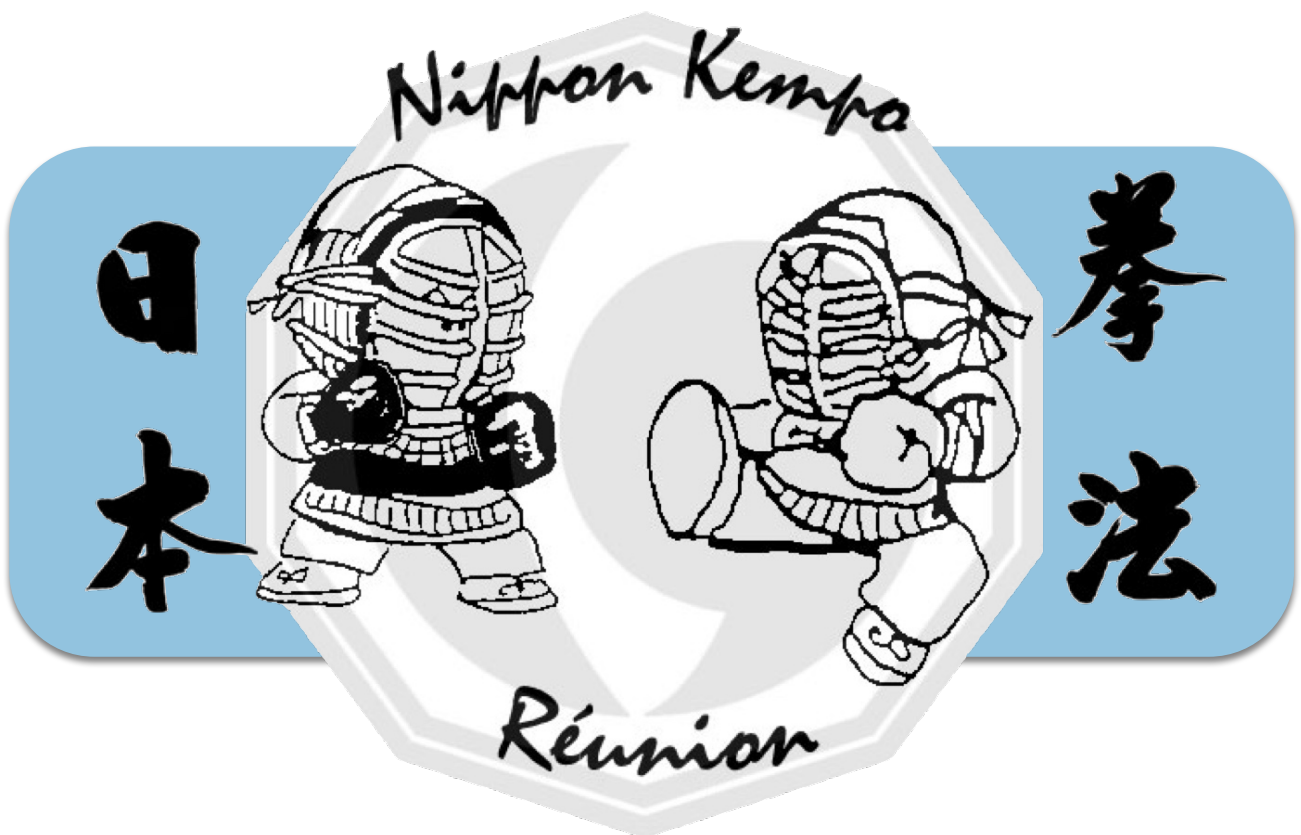


Brevet Fédéral Animateur 1 Arts martiaux Spécifique NIPPON KEMPO



Le NIPPON KEMPO est un art martial japonais créé en 1932 par Maître Sawayama.

On retrouve différentes techniques japonaises ancestrales telles que les coups de poings, coups de pieds, coups de genoux, les techniques de corps à corps, les projections et luxations.

La particularité du NIPPON KEMPO réside dans la tenue de protection, elle s'apparente à une tenue de samouraï, constituée d'un casque, d'une protection thoracique, d'une veste rembourrée, d'une coquille, et d'une paire de gants.

Bien que l'on porte une tenue de protection, le but des combats n'est pas le contact excessif et incontrôlé, mais de compter les points (*Ippon*) en utilisant une technique propre au NIPPON KEMPO.

L'importance est donnée à la maîtrise de la technique, pas au K.O.

Le coup est porté sur les protections afin de donner un *Ippon*.

Le premier combattant qui marque 2 *Ippons* a gagné le combat.

L'armure permet un entraînement réaliste, sans risque de blessure, afin de garder la bonne santé des combattants.

L'idée est de rechercher une évolution personnelle à travers l'activité...

NIPPON KEMPO
« L'esprit Samouraï »

Le respect
La technique
Le Ti coton !
Le ippon

Comment être calme et serein
face aux problèmes.

www.ankr.fr Art Martial Japonais
Combats réalistes en gardant la santé !

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
RÉUNION

f YouTube + t

15 clubs en France

4 clubs à la Réunion
(dont 3 à l'UFOLEP)

Création Comité Régional
Réunion en 2017

Liens internet



[Nous découvrir](#)



[Les cours, les stages, les tournois...](#)



[Notre actualité](#)

PLAN GENERAL BF 1A

20 heures d'expérience associative minimum

Niveau technique : ceinture marron minimum (1^{er} KYU)

Formation PSC1

Formation Tronc Commun

Formation spécifique 16 heures minimum (Nippon Kempo: 30 heures)

50 heures de formation pratique

Présentation de la promotion 2016/2017

Tous les élèves ont :

- ✓ Niveau technique ceinture marron minimum (1^{er} KYU)
- ✓ Pratiqué des compétitions
- ✓ Suivi des formations d'arbitrage
- ✓ Suivi la formation PSC1
- ✓ Suivi la formation tronc commun

4 élèves de ce groupe sont déjà professionnels du sport:

- Maître-nageur sauveteur
- Brevet d'état plongée sous-marine (BEES1)
- BPJEPS/DEJEPS
- Professeur de sport de l'éducation nationale

Journée 1

1/ Accueil, harmonisation du groupe

- Resituer la formation spécifique NIPPON KEMPO par rapport à la formation Brevet fédérale globale
- Présentation du programme de la journée et de la dynamique pédagogique proposée
 - Exercices pratiques
 - Echanges et verbalisation du groupe (les capacités validées et les potentiels à gagner)
 - Cours magistral

2 / Rappel sur la traumatologie

- Conduite à tenir en cas d'accident
- Prévention de la traumatologie
- Prévention spécifique en Nippon Kempo

3/ Préchauffage articulaire (explication, pratique, utilité et objectif)

4/ Travail d'empathie deux par deux

- Tori/Uke : explication (pourquoi, comment...)

5/ Exercice pratique par groupes de deux

- Apprentissage des bases à un débutant en respectant différents critères :
 - Sécurité
 - Technique
 - Efficacité
 - Méthodes pédagogiques
 - Thèmes abordés :
 - Chutes arrières, latérales
 - Chutes avant
 - Coups de poing (Mae Ken, Ushiro ken, Do Tsuki)
 - Coups de pied (Mae Geri, Ushiro Geri)
 - Déplacements
 - Bases fondamentales (Hato Tsuki, Shomen Tsuki)
 - Accueil et présentation du Nippon Kempo à un débutant
- Mise en pratique deux par deux devant le reste du groupe
 - Verbalisation retour du groupe
 - Précision technique pédagogique Nippon Kempo

6/ Cours magistral sur les différentes étapes d'apprentissage en fonction des typologies des pratiquants (enfant, adolescent, sénior, hypotonique, hypertonique...)

7/ Les différentes méthodes pédagogiques rencontrées en pratiques (analytique, différenciée, de contraste...)

8/ Bilan et conclusion de la journée

Journée 2

1/ Accueil et harmonisation du groupe

- Résumé vidéo et échanges en groupe sur le travail de la journée 1
- Présentation du programme de la journée 2

2/ Rappels théoriques sur les méthodes pédagogiques

3/ Echauffement avec chutes

4/ Présentation des exercices pratiques par groupes de 3 (un professeur qui apprend à Tori et Uke)

- Apprentissage d'une technique de projection (Nage Waza) adapté au niveau de ceinture de l'élève (programme Nippon Kempo France)

Critères à respecter :

- Sécurité
- Technique
- Efficacité
- Méthodes pédagogiques

Conseils pratiques

- Consignes progressives
- Prévenir des dangers possibles selon la technique (connaître les erreurs classiques)
- Savoir expliquer la dynamique des forces de la technique
- Déterminer l'objectif d'acquisition et de capacité d'action des élèves
- Savoir faire un bilan autocritique

Exercice pratique: Techniques de projection

- . **Groupe 1:** O SOTO GARI / HARAÏ GOSHI / SASAE TSURI KOMI ASHI
- . **Groupe 2:** O GOSHI / DE ASHI BARAÏ / HANE GOSHI
- . **Groupe 3:** IPPON SEOÏ NAGE / UCHI MATA / HIZA GURUMA
- . **Groupe 4:** O UCHI GARI / UKI GOSHI / TAÏ OTOSHI

5/ Présentation de chaque groupe de 3 devant le reste des élèves

- Verbalisation
- Echanges
- Critiques constructives

6/ Récapitulatif des techniques et situations accidentogènes en Nage Waza (projection)

7/ Bilan de journée, conclusion et verbalisation en groupe

Journée 3

1/ Accueil et harmonisation du groupe

- Rappel et échanges du groupe sur la journée 2
- Présentation du programme de la journée 3
- Préchauffage articulaire

2/ Présentation de la fiche d'acquisition UFOLEP du stage de réinvestissement

- Explication et échange en groupe
 - Référents :
 - Généralité UFOLEP (SIMON DEBUDT)
 - Spécifique Nippon Kempo (ULMER ALEXIS)

3/ Cours magistral sur la construction d'une fiche de séance

- Référents :
 - Généralité UFOLEP (SIMON DEBUDT)
 - Spécifique Nippon Kempo (ULMER ALEXIS)

4/ Identification des comportements à risques et situations dangereuses

- Nage Waza (projections)
- Pied/poing
- Luxations
- Application en combat

5/ Prise en compte des différents niveaux de pratique en Nippon Kempo

Les niveaux de ceintures, les acquisitions de chaque pratiquant

6/ Exercice pratique de création de fiche de séance par groupes adaptés au niveaux de ceintures

- Définir l'objectif
- Exercices d'application
- Présentation par groupe et bilan

7/ Cours magistral sur la posture du professeur en relation avec un groupe d'élève

- Poser un cadre de travail défini, sécuritaire et respectueux
- S'assurer que la consigne est comprise et respectée
- Redéfinir la consigne si nécessaire
- Adopter une posture non verbal adéquate
- Faire un bilan autocritique

8/ Préparation du combattant à sa première compétition

- Réflexe de maîtrise
- Contrôle, sécurité
- Respect des règles et efficacité

9/ Bilan de la journée, verbalisation en groupe et conclusion

Journée 4

1/ Accueil et harmonisation du groupe

- Rappel et échange du groupe sur la journée 3
- Présentation du programme de la journée 4

2/ Bilan intermédiaire en groupe de la préparation au Brevet Fédéral

- Rappel sur la construction de la fiche pédagogique
- Rappel sur les types de pédagogie
- Rappel sur les différents exercices spécifiques en Nippon Kempo
 - MOKUSO YAME (salut) / échauffement spécifique
 - Apprentissage des gestes de bases
 - UCHI KOMI obligatoires à chaque séance (répétition de mouvements pour acquérir les gestes reflexes)
 - Sécurité/efficacité
 - Apprentissage de gestes techniques ou combinaisons
 - KATAS
 - UCHI KOMI sans cuirasse / UCHI KOMI avec cuirasse
 - SORANGEKI / KORANGEKI
 - BOGU souple (combat cuirasse, frappe touché non porté)
 - BOGU arbitré (combat cuirasse, coups réels)
 - Travail de sac de frappe, tactiques, stratégies et état d'être

3/ Protocole de sécurité tout au long de la saison

- Posture du professeur (vigilance, présence)
- UCHI KOMI obligatoire
- NAGE WAZA et les différents niveaux de chutes
- Rappel des consignes de sécurité avant chaque combat

4/ Rappel sur le syndrome de déconditionnement

- Explications théoriques
- Echanges de l'expérience en groupe

5/ Bilan de la matinée, verbalisation en groupe et conclusion

Journée 5

1/ Accueil et harmonisation du groupe

- Rappel et échange du groupe sur la formation BF
- Présentation du programme de la journée 5
- Rappel sur la relation entre la fiche de séance et les différents exercices en Nippon Kempo

2/ Le Nippon Kempo pour les enfants

- Caractéristiques public enfants et adolescents
 - . Aspect biologique/ cognitif et informationnel / Affectif et Social
 - . Conséquences pédagogiques
- Application dans l'entraînement Nippon Kempo.
- Protections et règles selon les âges en combats éducatifs.

3/ Les 4 phases d'apprentissages selon Maslow.

- Ignorant inconscient / Ignorant conscient / Apprenti / Expert
- Application dans la pédagogie du Nippon Kempo.

4/ Bilan de la formation, verbalisation en groupe et conclusion.

Fait aux Avirons, le 11 Décembre 2017

Responsable pédagogique Nippon Kempo, ULMER ALEXIS

