

Florin Razvan MAVRODINESCU  
5 Rue de la Marne, Sierentz 68510  
06.38.61.75.51  
[formation@fudokanpourtous.fr](mailto:formation@fudokanpourtous.fr)



## PROGRAMME DE FORMATION

---

### DEVENIR COACH FUDOKAN-FIT® NIVEAU 1

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- CONNAITRE les principes fondamentaux du Fudokan
- SAVOIR expliquer et corriger la chorégraphie Fudo-Sho à un pratiquant
- SAVOIR donner un cours Fudokan-Fit® et gérer la progressivité

#### PUBLIC VISE

- Tout coach sportif professionnel souhaitant acquérir une nouvelle technique pour proposer une autre prestation, toucher un public différent et développer son activité
- Reconversion professionnelle
- Demandeur d'emploi

#### PREREQUIS

- Savoir lire, écrire, entendre, parler et comprendre le français
- Avoir suivi un CQP ALS minimum ou être en cours de formation CQP ALS

#### DUREE

4 jours (28 heures)

#### TARIF (exonéré de tva)

1200 € pour les professionnels  
900 € pour les particuliers

#### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Sessions tout au long de l'année.

La formation sera validée après la vérification des prérequis par entretien téléphonique.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation si auto-financement et sous réserve de places disponibles.

S'il y a un financement externe (OPCO ou autre organisme), le délai avant formation peut être rallongé en fonction du délai de dépôt et d'instruction du dossier par ces organismes.

#### MODALITES D'ORGANISATION

Formation en présentiel (28h)

Groupe de 6 personnes maximum

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### MODULE 1 : Bases théoriques de la technique (4h)

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Définir Fudokan et les aspects éthiques de Fudokan
- Présenter le cours Fudokan-Fit® à un pratiquant
- Connaître les trois étapes d'apprentissage appliquées sur le cours Fudokan-Fit®
- Énumérer les filières énergétiques
- Présenter les bienfaits du cours Fudokan-Fit® à un pratiquant
- Exercice : questionnaire (20 MINUTES)

### MODULE 2 : Les quatre techniques (10h)

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les 4 techniques niveau 1 à un pratiquant
- Montrer les 4 techniques niveau 1 à un pratiquant
- Corriger les 4 techniques niveau 1 à un pratiquant
- Savoir-faire un enchaînement de techniques avec du déplacement linéaire et le retransmettre
- Savoir comment utiliser la respiration lors de l'exécution de techniques
- Exercice : mise en pratique (1h)

### MODULE 3 : La chorégraphie Fudo-Sho (7h)

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Montrer la chorégraphie Fudo-Sho à un pratiquant
- Corriger la chorégraphie Fudo-Sho à un pratiquant
- D'implémenter des enchaînements de la chorégraphie Fudo-Sho
- Expliquer les différentes formes de respirations appliquées sur la chorégraphie Fudo-Sho
- Exercice : mise en pratique (2h)

### MODULE 4 : Contenu et organisation de cours (7h)

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Mettre en pratique un cours Fudokan-Fit® niveau1
- Savoir gérer la progressivité de séance
- Savoir organiser des cycles de 6 séances minimum Fudokan-Fit® niveau1
- Exercice : mise en pratique (3h)

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en pratique
- Expositive/Démonstrative/Interrogative/Active
- Remise d'un ensemble de documents au format papier
- Evaluation par QCM, questionnaire et mise en pratique

## MOYENS TECHNIQUES

Une salle avec tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur

Salle de sport pour la mise en pratiques

## FORMATEUR

- Florin Razvan MAVRODINESCU
- Nombre d'années d'activité en Fudokan est de 34 ans

- 16 ans d'expérience comme coach auprès d'un public diversifié dans différents pays (Belgique, Angleterre, Roumanie, France).
- Double champion d'Europe succès réussi aux seniors au championnat d'Europe Fudokan karaté Prague, République Tchèque 2004

### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par le stagiaire est effectué selon les modalités suivantes :

- Questionnaire pendant la formation et corrigé conjointement avec le stagiaire
- Exercices permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de formation

Un certificat de réalisation et une attestation de formation mentionnant les acquis seront remis en fin de formation

### MODALITES DE CONTROLE DE L'ASSIDUITE

Pour la formation en présentiel, pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre la feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par le formateur à l'issue de chaque ½ journée.

### ACCESSIBILITE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pour suivre la formation.

Référent handicap : Florin Razvan MAVRODINESCU

Mail : [formation@fudokanpourtous.fr](mailto:formation@fudokanpourtous.fr)

Tel : 06.38.61.75.51

### MODALITES TECHNIQUES

Le stagiaire a la possibilité d'adresser un mail ou d'appeler le formateur pendant la formation.

Si celui-ci n'est pas disponible immédiatement, il apportera une réponse sous 3 jours.

Coordonnées de contact : Florin Razvan MAVRODINESCU / Tel : 06.38.61.75.51

### QUALITÉ ET SATISFACTION

Satisfaction moyenne des stagiaires de 100%. Aucun stagiaire n'a abandonné.

L'atteinte des objectifs est de 100%.

### CONTACT

Référent administratif et pédagogique : Florin Razvan MAVRODINESCU

Pour toute demande de renseignement, envoyer un mail à : [formation@fudokanpourtous.fr](mailto:formation@fudokanpourtous.fr)

Ou appeler le : 06.38.61.75.51