



Formation :

**La pédagogie d'enseignement des poomsaes**

Cette formation d'une durée de 8h s'adresse à tout instructeurs(es) ou assistants(es) délégués(ées) poomsae qui désirent enseigner les formes en suivant les techniques universelles et normalisées actuelles, adapter à la pratique en cours et aux compétitions. En bref, une méthode d'enseignement mise à jour régulièrement.

La formation couvre les besoins pour une bonne progression des élèves débutants jusqu'au niveau élite.

En formation nous aborderons :

- Les positions.
- Les déplacements.
- Pivots et rotations.
- Armements.
- Frappes et blocages.
- Éléments techniques (tempo, force, respiration...).
- Le cri.
- Éveil aux applications.
- Lexique.
- Et plus...

Le comité des poomsaes (CDP) vous invite donc à participer en grand nombre afin de transmettre les bienfaits de la pratique des poomsaes dans les dojangs du Québec.