

03/05/2025

RAPPORT DE STAGE DIF FKMFDA

Promotion 2024/2025

Mandelieu la Napoule



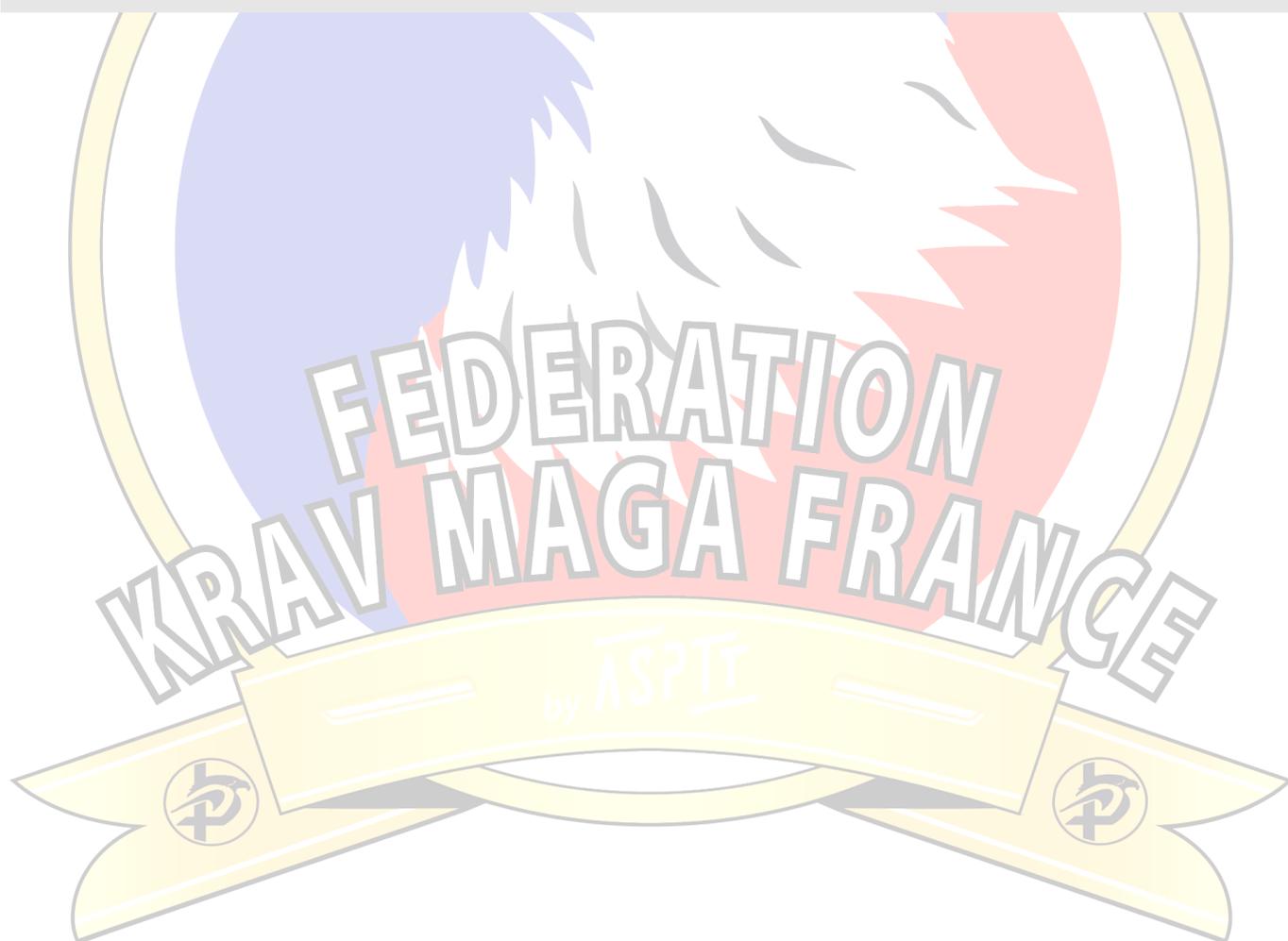
FEDERATION
KRAV MAGA FRANCE

Nom :

Association :

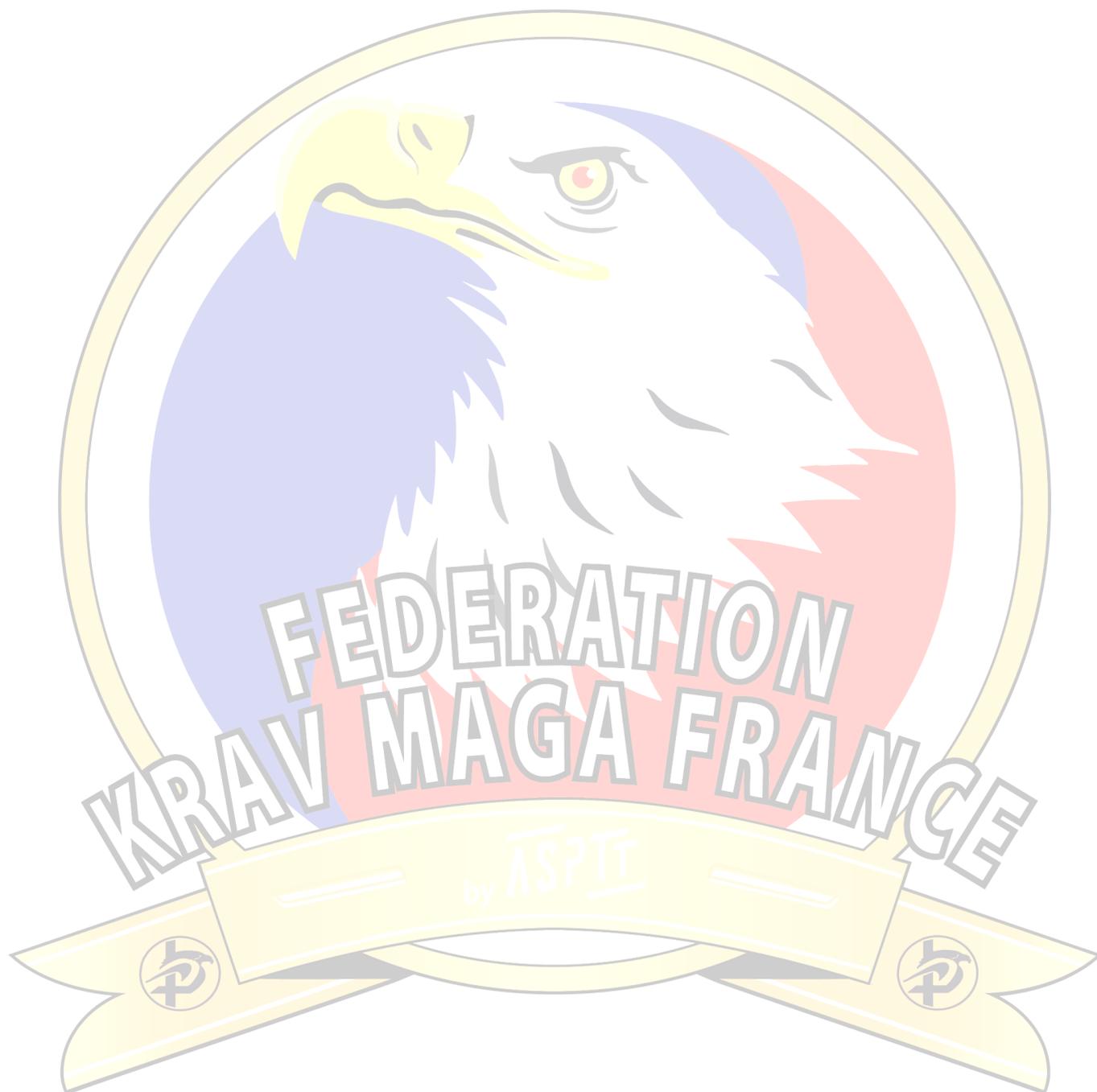
Table des matières

1. PRESENTATION DE LA STRUCTURE
2. PLANS DE SEANCE
3. BILAN PERSONNEL.....



RÉGION PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR - CORSE

1. PRESENTATION DE LA STRUCTURE



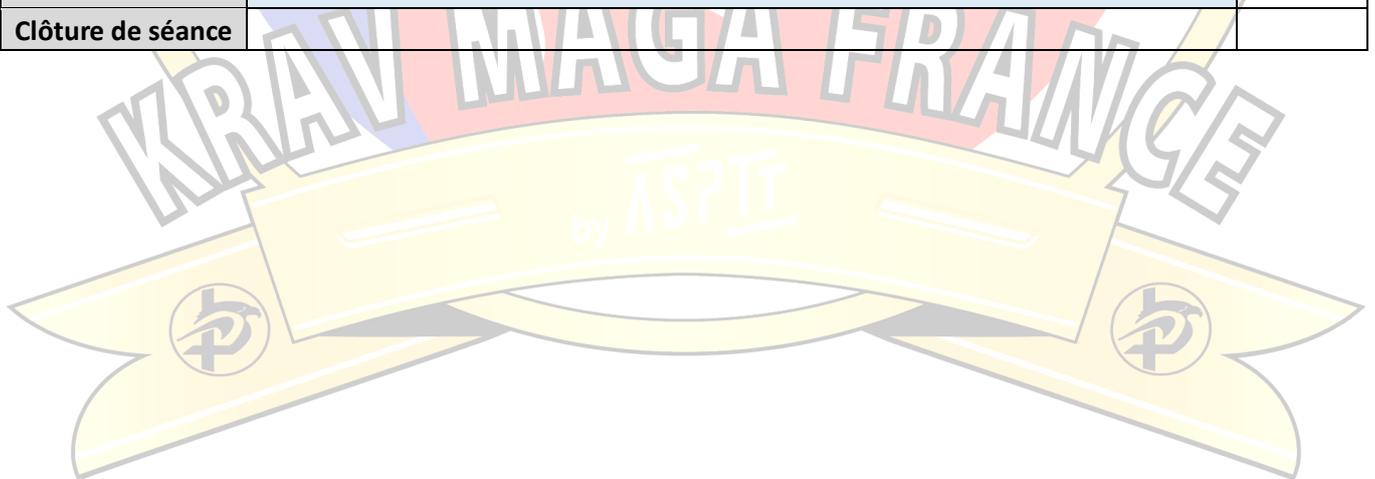
2. PLANS DE SEANCE

PLAN DE SEANCE 1	
Thème	
Objectif	
Public	
Durée de la séance	

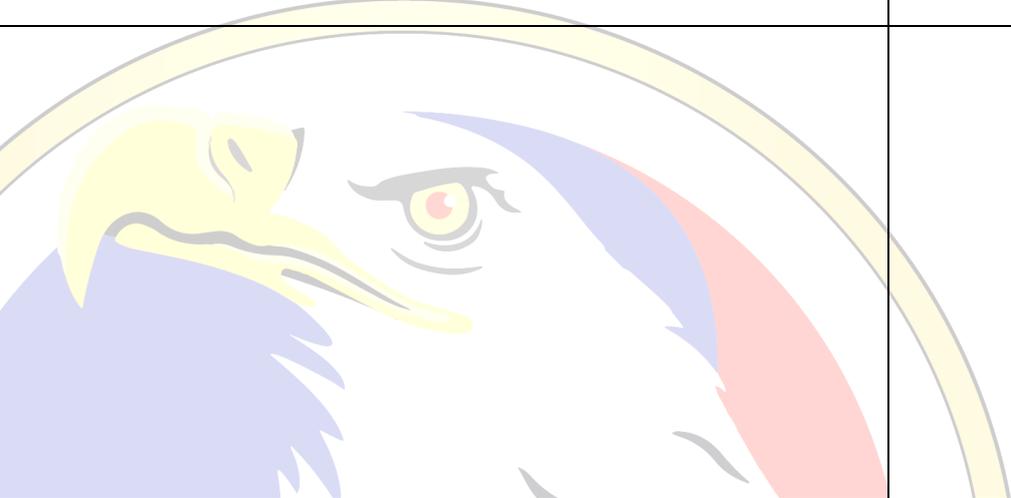
		Durée
Ouverture de séance		
Echauffement		

Corps de séance				
Corps de séance	Exercice 1	Thème		
		Objectif		
		Instructions		
		Sécurité		
		Variantes		
	Exercice 2	Thème		
		Objectif		
		Instructions		
		Sécurité		
		Variantes		
	Exercice 3	Thème		
		Objectif		
Instructions				
Sécurité				

		Variantes			
	Exercice 4	Thème			
		Objectif			
		Instructions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Exercice 5	Thème			
		Objectif			
		Instructions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Retour au calme				
	Clôture de séance				



PLAN DE SEANCE 2	
Thème	
Objectif	
Public	
Durée de la séance	

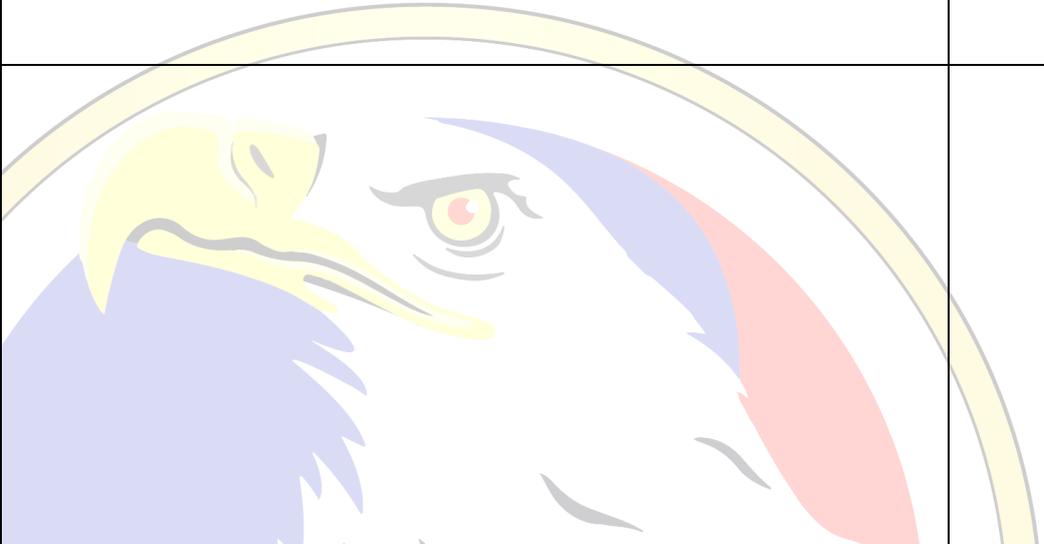
		Durée
Ouverture de séance		
Echauffement		

Corps de séance	Exercice 1	Thème				
		Objectif				
		Instruc-tions				
		Sécurité				
		Variantes				
	Exercice 2	Thème				
		Objectif				
		Instruc-tions				
		Sécurité				
		Variantes				
		Exercice 3	Thème			
			Objectif			

		Instruc- tions		
		Sécurité		
		Variantes		
	Exercice 4	Thème		
		Objectif		
		Instruc- tions		
		Sécurité		
		Variantes		
	Exercice 5	Thème		
		Objectif		
		Instruc- tions		
		Sécurité		
		Variantes		
Retour au calme				
Clôture de séance				

PLAN DE SEANCE 3

Thème	
Objectif	
Public	
Durée de la séance	

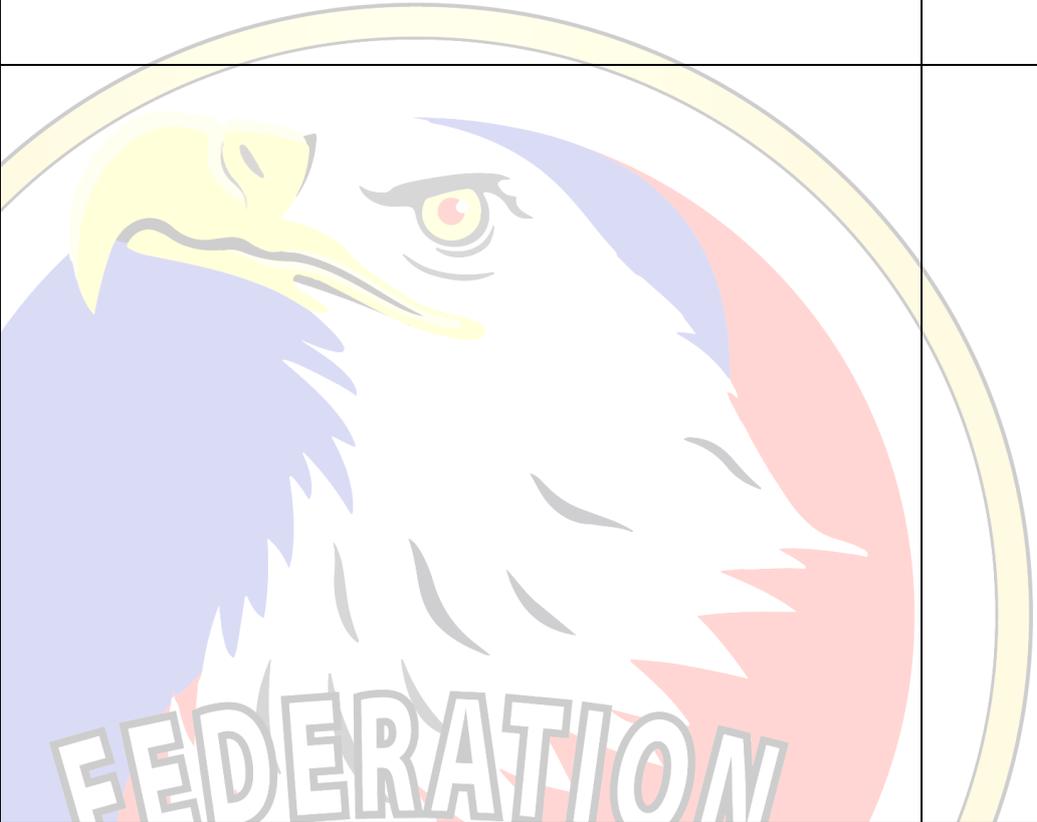
Ouverture de séance		Durée
Echauffement		

Corps de séance	Exercice 1	Thème				
		Objectif				
		Instruc-tions				
		Sécurité				
		Variantes				
	Exercice 2	Thème				
		Objectif				
		Instruc-tions				
		Sécurité				
		Variantes				
		Exercice 3	Thème			
			Objectif			

		Instruc-tions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Exercice 4	Thème			
		Objectif			
		Instruc-tions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Exercice 5	Thème			
		Objectif			
		Instruc-tions			
		Sécurité			
Variantes					
Retour au calme					
Clôture de séance					

PLAN DE SEANCE 4

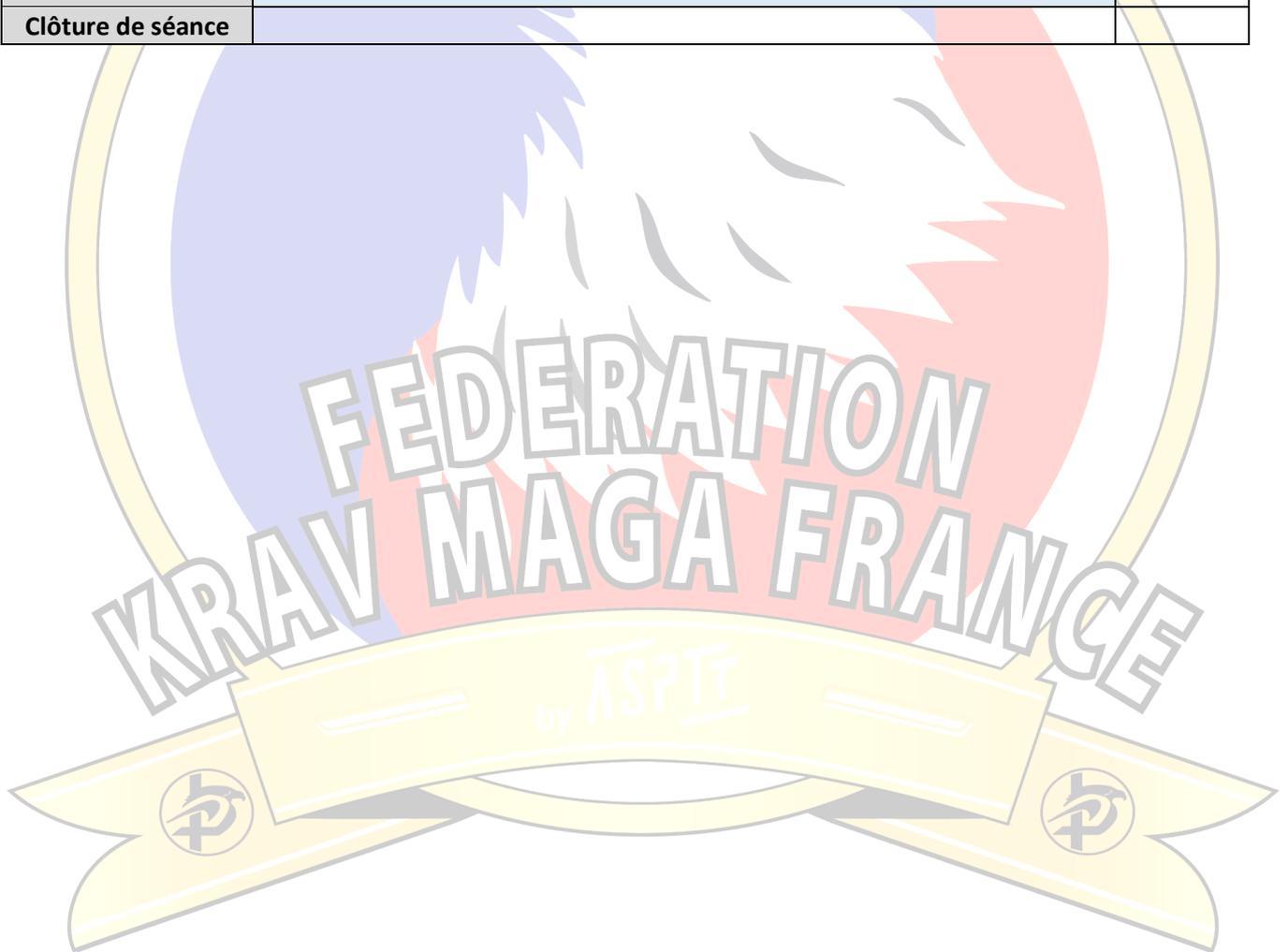
Thème	
Objectif	
Public	
Durée de la séance	

Ouverture de séance		Durée
Echauffement		

Corps de séance	Exercice 1	Thème		
		Objectif		
		Instruc-tions		
		Sécurité		
	Variantes			
	Exercice 2	Thème		
Objectif				

		Instruc- tions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Exercice 3	Thème			
		Objectif			
		Instruc- tions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Exercice 4	Thème			
		Objectif			
		Instruc- tions			
		Sécurité			
		Variantes			
	Exercice 5	Thème			
Objectif					

		Instruc- tions				
					Sécurité	
					Variantes	
Retour au calme						
Clôture de séance						



3. BILAN PERSONNEL(8 pages minimums)

