



# COMMISSION HAPKIDO P.A.C.A

## **Formation régionale Hapkido P.A.C.A 2011-2013**

### **Préambule :**

A l'image de ce que fait la commission Hapkido dans certaines régions, à savoir former des pratiquants de Taekwondo confirmés sur 2 ou 3 saisons pour les présenter ensuite au 1er dan HKD, la ligue P.A.C.A met en place la F.R.H-P.A.C.A.

La formation se fera avec Maître Edmond DOMINE, C.T.R ( Coordinateur Technique Régional ) membre du CNH ( Commission Nationale Hapkido ) . Une attention toute particulière de la commission Hapkido PACA sera de s'assurer que les pratiquants viennent bien se former au Hapkido et participer au développement de la discipline dans notre région.

### **1. Objectif de la formation :**

Les F.R.H ont pour but de former les professeurs et instructeurs de Taekwondo au Hapkido, afin qu'ils développent les sections Hapkido dans la région PACA.

Les F.R.H ont pour objectif la préparation de l'examen 1<sup>er</sup> Dan de Hapkido. Les F.H.R P.A.C.A sont donc réservés exclusivement à tous les pratiquants de taekwondo, judo et aikido souhaitant préparer le C.N. 1er dan Hapkido FFTDA pour développer la discipline au sein d'un club.

La formation est par nature accélérée et intensive ; les prérequis ci dissous sont impératifs.

### **2. Prérequis :**

- Etre titulaire d'un D.I.F ; BEES 1er ;DEJEPS.
- Cette formation est ouverte aux titulaires ceinture noire 1er dan minimum de Taekwondo, judo, aikido
- Avoir la capacité de suivre assidûment les sessions Hapkido.
- S'engager à enseigner le Hapkido au sein de la FFTDA à l'issue de la formation, sous réserve d'obtention du 1<sup>er</sup> dan Hapkido.

### **3. Lieu de formation :**

La F.R.H auront lieu le principalement dans le département des bouches du Rhône, le calendrier et le lieu sera défini avec le ligue P.A.C.A et la C.N.H.

### **4. Durée de la formation :**

La F.R.H est planifié sur 2 saisons, sous forme de stage, pour un horaire minimum global de 100 heures.

Ne pourront se présenter à la Ceinture noire HKD FFTDA que les pratiquants ayant suivi le cursus de formation et approuvé par Maître Edmond DOMINE .

### **5. Coût de la formation :**

Inscription F.R.H 2011-2013 : 290 € .Chèque à l'ordre de la Ligue PACA.



# COMMISSION HAPKIDO P.A.C.A

## **6. Contenu de la formation :**

La formation Hapkido P.A.C.A regroupe les modules ci-dessous :

### **1. Techniques de chutes**

### **2. Techniques de percussions :**

- Coups de pieds de base
- Coups de pieds niveau bas
- Coups de pieds spéciaux
- Combinaisons de coups de pieds

### **3. Techniques de défense sur :**

- Percussions – pieds - poings
- Combinaisons de techniques de dégagement : travail au sol
- combinaisons de contre sur tentative de clés - projections.

### **Défense contre saisies :**

- Défense sur saisies spécifiques aux poignets
- Aux bras : différents niveaux
- Saisie aux vêtements de face : différents niveaux
- Saisie arrière aux vêtements : différents niveaux
- Saisies spéciales : cheveux-cravate-ceinturage

### **4. Travail et maniement des Armes :**

- Défense contre : armes à feu - couteau – bâton court – bâton long
- Techniques sabre (en bois ou en bambou )

### **5. Haplicombat :**

- Techniques de percussions pieds –poings, enchaînements de saisies, projections avec soumission.



# COMMISSION HAPKIDO P.A.C.A

## Formulaire d'inscription

### **Formation régionale technique HAPKIDO 2011-2012**

Nom		Prénom	
Date de naissance		Sexe	

Adresse :	
Ville :	
Code postal :	
Nom et adresse du club	

Téléphone fixe		Mobile	
Email :		Nationalité	
Numéro passeport :		Numéro licence	

Cheque numero		Banque	
---------------	--	--------	--

Joindre au dossier un cheque de 290.00 € à l'ordre de la ligue PACA.

Signature lisible :

Se munir de mitaine type grappling pas TKD – Doboks Hapkido.  
Hébergements et repas : à la charge du stagiaire

Contact commission Hapkido : [plmastil@free.fr](mailto:plmastil@free.fr) tel : 06-20-66-88-07



# COMMISSION HAPKIDO P.A.C.A