

FORMATION D'ENTRAÎNEUR DE TAEKWONDO – LUXQF3

Informations à l'attention des clubs et des candidats

La **Luxembourg Taekwondo Federation (LTF)**, en collaboration avec l'**Institut national de l'activité physique et des sports (INAPS)**, organise une formation d'**Entraîneur en Taekwondo – LUXQF3**.

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer des pratiquants de Taekwondo de manière structurée, pédagogique et sécurisée.

Le **LUXQF3 correspond au niveau de formation de base** de l'INAPS. Une formation LUXQF3 comprend, selon la structure INAPS, une partie commune, une partie spécialisée et une partie pratique. La présence aux cours est en principe **obligatoire**.

1. Conditions d'accès

Pour pouvoir s'inscrire à la formation LUXQF3 d'entraîneur en Taekwondo, les candidats doivent notamment :

- avoir **au minimum 16 ans** au moment de l'inscription ;
- ne pas présenter de contre-indication médicale à la participation active aux formations ;
- disposer de connaissances des **règles et des techniques utilisées en Taekwondo**.

2. Structure de la formation

La formation LUXQF3 est organisée en trois grandes parties :

➤ **Partie commune (organisé par l'INAPS)**

La partie commune constitue le socle de base de la formation LUXQF3. Elle est **identique dans son principe pour les différentes disciplines sportives** et a pour objectif de transmettre aux futurs entraîneurs les connaissances et compétences générales nécessaires à l'encadrement des sportifs.

Elle comprend **40 UF**, réparties en trois modules :

- Lëtzebuerg lieft Sport – 16 UF (présentiel)
- Good People, Good Place, Good Programs – 16 UF (présentiel)
- Values in Sports – 8 UF (e-learning) + Examen

Les candidats doivent s'inscrire obligatoirement aux 3 modules. Mais ils peuvent choisir la date qui leur convient le mieux.

Il est important de noter que le cours de « Values in Sport » comprend un examen et que seuls les candidats ayant suivi les modules "Lëtzebuerg lieft Sport" et "Good People, Good Place, Good Programs" précédemment peuvent s'inscrire à ce dernier.

➤ **Partie spécialisée (organisé par l’LTF)**

La partie spécialisée est consacrée aux connaissances et compétences spécifiques au **Taekwondo** et est organisée en collaboration avec la LTF.

Pour la session actuelle, la partie spécialisée Taekwondo comprend **50 UF**.

Elle est finalisée par un **examen théorique**.

➤ **Partie pratique**

La partie pratique comprend :

- un **stage pratique** au sein d’un club reconnu par la fédération ;
- un **dossier de stage** ;
- un **examen final pratique**.

Attention : Pour une formation LUXQF3, la partie pratique ne peut commencer qu’après la réussite des parties commune ainsi que de la réussite du test théorique de la partie spécialisée.

3.Inscription à la formation

L’inscription à une formation initiale INAPS se fait en **trois étapes**.

Étape 1 – Préinscription

Le candidat doit :

1. se rendre sur le site de l’INAPS ;
2. sélectionner la formation **Entraîneur en Taekwondo – LUXQF3** ;
3. cliquer sur « **S’inscrire** » ;
4. être redirigé vers **MyGuichet** ;
5. s’identifier avec son moyen d’authentification ;
6. compléter la demande de préinscription ;
7. sélectionner les modules souhaités ;
8. joindre un **médico-sportif valide** ou un **certificat médical signé par un médecin attestant l’absence de contre-indication médicale**.

La préinscription ne peut être validée par l’INAPS que si le document médical requis est joint.

Étape 2 – Validation par l’INAPS

L’INAPS vérifie la demande de préinscription.

Après validation, le candidat reçoit une notification par e-mail et dans son espace MyGuichet lui permettant de procéder à la planification des modules et au paiement.

Étape 3 – Planification et paiement

Le candidat doit ensuite :

- sélectionner les modules auxquels il souhaite participer ;
- choisir la langue et le lieu lorsqu'un choix est proposé ;
- sélectionner les dates correspondantes ;
- effectuer le paiement.

Attention : la préinscription seule ne permet pas de participer à la formation.

L'inscription est définitive uniquement après la planification des modules et le paiement. Une confirmation est ensuite envoyée via MyGuichet.

Les frais d'inscription pour la partie spécialisée de la LTF est gratuite cependant la partie commune organisé par l'INAPS demande un paiement pour certains modules. Ainsi une **formation de base LUXQF3 coûte au total 200 €.**

Horaire de la partie spécialisée du Taekwondo

Date	Horaire	Contenu	Lieu	Formateur	UF
02.10.2026	17h30– 19h30 19h30– 21h30	Introduction à la formation + Jeux coopératifs – théorie et pratique	INS – salle de classe + dojo 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Isabelle Faber	4
03.10.2026	08h00– 12h00 12h30– 16h30	LTAD – Long Term Athlete Development – théorie et pratique	Hall de Sport Kayl 96, rue de Faubourg, L-3640 Tétange-Kayl	Tamara Schuh	8
03.10.2026	16h30– 19h30	Anatomie & préparation physique 1 – préparation physique en salle de musculature	Hall de Sport Kayl 96, rue de Faubourg, L-3640 Tétange-Kayl	Norbert Schmit	3
29.10.2026	18h30– 20h30	Anatomie & préparation physique 2 – anatomie, théorie	Niederkorn	Zenia Charle	2
06.11.2026	16h30– 20h30	Pédagogie théorique : préparer, enseigner, évaluer	INS – salle de classe 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Raymond Mallia	4
07.11.2026	08h00– 12h00 13h00– 17h00	Les différentes formes de travail en Taekwondo – mises en situations pédagogiques	INS – dojo 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Raymond Mallia	8
08.11.2026	08h00– 12h00	Élaboration d'exercices pratiques	INS – dojo 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Raymond Mallia	4
08.11.2026	13h00– 14h30 +14h30– 16h00	La compétition : règles, arbitrage et coaching	INS – salle de classe + dojo	Rémy Alazoula	3

Date	Horaire	Contenu	Lieu	Formateur	UF
			66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg		
05.12.2026	09h00– 12h00 + 13h00– 16h00	Préparation d'une séance d'entraînement – théorie & pratique	INS – dojo 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Raymond Mallia	6
06.12.2026	09h30– 11h30	Blessures sportives	INS – salle de classe 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Jorge De Sousa	3
06.12.2026	13h00– 16h00	Anatomie & préparation physique 3 – ALIS, Ernährung	INS – salle de classe 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Patrick Feiereisen & Kate	3
09.01.2027	15h00– 17h00	Examen théorique – examen de la partie spécialisée	INS – salle de classe 66, rue de Trèves, L-2630 Luxembourg	Isabelle Faber	2