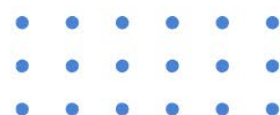


**:: FORMATION CMB**  
**:: CERTIFICAT MONITEUR BÉNÉVOLE**  
**:: MONITEUR D'ARTS MARTIAUX**



## CERTIFICAT DE MONITEUR BENEVOLE AEMC DIPLOME FEDERAL FFAEMC

Vous pratiquez un Art Energétique ou Martial Chinois régulièrement depuis plusieurs années et vous souhaitez l'enseigner et/ou assister votre professeur.

Le CMB vous permet :

- ❖ d'enseigner bénévolement dans une association affiliée FFAEMC. Votre fédération par ce diplôme atteste de votre capacité à encadrer en sécurité dans l'apprentissage de la discipline de l'option.
- ❖ et de commencer votre parcours de Formation Professionnelle.

En effet, le cursus CMB correspond à un des premiers modules de la formation CQP ; ainsi les candidats au futur Diplôme Professionnel ou semi (CQP), déjà détenteurs du CMB, verront leur parcours de formation allégé d'une partie de ces blocs de formation. L'investissement dans la formation CMB constitue donc une véritable étape dans votre cursus de professionnalisation.

### CURSUS DE FORMATION

**Préalable : apprentissage de la discipline auprès d'un professeur diplômé, dans un club**

**1° - Passage de l'ATT1 dans votre discipline, pré requis technique avant l'entrée en formation (le 2ème DUAN donne l'ATT1 par équivalence)**

**2° - Formation Fédérale (théorique et pédagogique), durée : 72 heures**

**3° - Obtention du PSC1 (ou équivalence : voir [liste sur le site internet](#)) auprès d'un organisme habilité, exigible avant l'examen final**

**4° - Examen Théorique et Pédagogique du CMB**

### LA FORMATION

La formation est pour vous l'occasion de découvrir les autres écoles, d'autres pratiques et d'autres candidats. Elle vous propose un socle commun susceptible d'enrichir votre pratique en la respectant et vous donne la possibilité d'améliorer votre pédagogie par des apports théoriques, des mises en situation pratique, la confrontation avec des approches différentes.

Les formations sont proposées sous la forme de week-ends à Paris et en format semaine à Macon. Les candidatures sont prises dans l'ordre d'arrivée des dossiers, sous réserve que ceux-ci soient complets et dans la limite des places disponibles.

#### Programme de formation :

Certains modules de formation sont communs aux trois mentions ; les autres sont spécifiques de votre mention. Ainsi la formation doit permettre de compléter les connaissances des stagiaires sur la culture commune des AEMC et d'affiner les connaissances dans la mention nécessaire pour conduire un enseignement à un premier niveau de pratique.

Le programme ci-après est susceptible de subir des adaptations.

**Contenu de la formation (en nombre d'heures)**

Modules	AEC	AMCI	AMCX
Anatomie / Physiologie bases	7	7	7
Comprendre le fonctionnement de sa structure	7	7	7
Pédagogie : positionnement enseignant; relation pédagogique; dynamique de groupe / Transmettre un mouvement	7	7	7
Structure de cours appliqué / Mise en situation Débutants	7	7	7
Energétique chinoise commun niveau débutants	8	8	8
Energétique chinoise commun niveau débutants (AEC-AMCI)	6	6	0
Anatomie / Physiologie / Renforcement musculaire (AMCX)	0	0	6
Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement Débutant	8	8	8
Evaluation formative Réglementation (QCM)	1	1	1
Evaluation formative Energétique Chinoise ou Anatomie/physiologie (QCM)	1	1	1
Animer Progresser Adapter : mise en situation Débutants	7	7	7
Pédagogie : progression et mise en situation	6	6	6
Préparation Examen Pratique	7	7	7
	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

# PROGRAMME DE FORMATION

## **ANATOMIE PHYSIOLOGIE**

Les bases d'anatomie physiologie seront dispensées en regard des pratiques pour leur encadrement en sécurité et pour maintien corporel et apprentissage

- ❖ Charpente osseuse/fonctionnement articulaire/axe vertébral genoux, cervicales, lombaires
- ❖ Connaissances de base pour encadrer nos disciplines en sécurité
- ❖ Mise en situation
- ❖ Connaissance de base sur la physiologie du corps en statique et mouvement/système cardiaque/respiration/organique

## **Comprendre le fonctionnement de sa structure : réglementation générale ASSO/PARTENAIRES**

### **Connaissance association**

- ❖ CREATION / FONCTIONNEMENT / RELATION AVEC LA FEDERATION / RELATION AVEC LES PARTENAIRES / ASSOCIATION / FEDERATION/PARTENAIRES
- ❖ Applications pratiques, concrètes, mise en situation
- ❖ REGLEMENTATION TECHNIQUE : information sur les dispositifs, objectifs et fonctionnements généraux

### **Connaissance Fédération**

- ❖ Appréhender la place des fédérations dans le monde sportif français
- ❖ Connaître les missions d'une fédération agréée des AEMC ;
- ❖ Connaître le fonctionnement fédéral
- ❖ Cursus professionnalisant

## **CERTIFICATION**

Une évaluation écrite (devoir sur table) 1h

## **PEDAGOGIE : positionnement enseignant ; relation pédagogique; dynamique de groupe / Transmettre un mouvement**

### **RELATION PEDAGOGIQUE**

- ❖ Positionnement de l'enseignant ;
- ❖ Relation pédagogique ;
- ❖ Qualités d'expression
- ❖ Connaissances des processus d'apprentissage

### **OUTILS DE TRANSMISSION SUR UNE TECHNIQUE**

- ❖ Appréhender les différents moyens de transmission
- ❖ Savoir élaborer la progression sur une technique complexe
- ❖ Mise en situation pédagogique

## **STRUCTURE DE COURS APPLIQUEE / MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE DEBUTANTS**

- ❖ Entraînement pratique à l'encadrement d'un cours débutants

## **ENERGETIQUE CHINOISE (8H AMCX / 14H AMCI et AEC)**

- ❖ Connaissances de base pour mieux appréhender les pratiques
- ❖ Être capable de comprendre les principes et catégories de la physiologie chinoise (bases AEMC)
- ❖ Être capable d'exprimer les réalités énergétiques en termes concrets occidentaux.
- ❖ Être capable de faire correspondre le vocabulaire et la physiologie à la réalité du mouvement des arts internes et énergétiques chinois
- ❖ Appréhender les fondamentaux EC dans les différentes pratiques AEMC pour en ajuster la pédagogie.
- ❖ Mise en situation pratique
- ❖ Approfondissement pour les mentions AEC et AMCI

## **Anatomie / Physiologie / Renforcement musculaire (AMCX)**

### **ANALYSE FONCTIONNELLE DU CORPS DANS LE MOUVEMENT**

- ❖ Expérimenter les composantes du mouvement
- ❖ Appréhender les repères de sécurité
- ❖ Savoir donner les consignes ajustées

Niveau débutants

### **Animer Progresser Adapter : mise en situation Débutants**

- ❖ Concevoir et mettre en œuvre un cours
- ❖ Objectifs de séance
- ❖ Contenus techniques
- ❖ Contenus pédagogiques
- ❖ Situations pédagogiques
- ❖ Evaluations

### **Pédagogie : progression et mise en situation**

- ❖ Entraînement pratique à l'encadrement d'un cours débutants

## **Préparation Examen Pratique**

### **Certification**

Une évaluation écrite (devoir sur table) 1h permettra d'évaluer les acquisitions de base en énergétique chinoise pour les AEC et AMCI, Anatomie physiologie pour les AMCX.

### **CERTIFICATION**

L'épreuve d'évaluation se fera par mise en situation pédagogique lors de l'examen final.

Préparation de séance après tirage du thème (45mns)

Mise en situation pédagogique avec candidats de formation (20')

Entretien avec le jury (05/10 minutes maximum)

## EXAMEN CMB

**1 /EPREUVES ECRITES ou PRATIQUES** sus citées, au cours de la Formation

**2 /EPREUVE PEDAGOGIQUE : « Mettre en œuvre un plan de séance »**

**30 mn maximum**

**Cette épreuve permet d'évaluer les capacités du candidat à mettre en œuvre une séance, à encadrer un groupe de pratiquants débutants dans un apprentissage de base adapté jusqu'à un niveau de 2 ans de pratique :**

**L'épreuve consiste pour le candidat :**

- 1. à préparer, après tirage au sort d'une question, pendant 45mns, une séance d'enseignement de 1h30 ou 1h 15 d'Arts Chinois dans la mention**
- 2. à diriger cette séance pendant 20 minutes, sans intervention du jury.**

Sur la durée de la séance entière préparée, le candidat présentera une variété et une progression d'exercices. Il pourra simuler avoir déjà fini certains exercices de préparation pour cibler ce qu'il souhaite mettre en œuvre devant le jury. Il pourra également ne pas proposer tous les exercices présents sur son plan de séance et/ou réduire leur durée. Tout cela pour respecter le cadre temps de l'épreuve. Le candidat devra veiller à respecter le niveau défini par le sujet mais aussi à s'adapter aux personnes présentes. Il devra démontrer ses compétences d'animation et gestion de groupe et de transmission de la pratique.

- 3. à participer à l'issue de cette séance à un entretien, d'une durée de 5/10 mins, avec le jury lui permettant :**
  - ❖ **d'expliquer les objectifs visés et les moyens mis en œuvre (outils didactiques, méthodes pédagogiques et attitudes d'enseignement)**
  - ❖ **de justifier ses choix...**
  - ❖ **à en référer à ses expériences pédagogiques**

**La durée de la prestation et de l'entretien n'excédera pas 30 minutes.**

### SUJETS AMCI

**CMB : public 'débutants' jusqu'à 2 ans de pratique**

**Pas de spécialisation (senior ou autre), donc tout public**

Le candidat présente au jury une liste de 16 techniques issues du programme de l'ATT1/2<sup>ème</sup> DUAN. La liste comportera 4 potentiels, un tuishou et des techniques de l'ensemble de la forme Tao Lu de son école. La liste des mouvements de la forme complète sera jointe.

**Le sujet sera tiré au sort en présence du jury dans la liste présentée.**

### SUJETS AEC

**CMB : public 'débutants' jusqu'à 2 ans de pratique**

**Pas de spécialisation (senior ou autre), donc tout public**

Le candidat présente au jury une liste de 16 techniques issues du programme de l'ATT1/2<sup>ème</sup> DUAN. La liste comportera à minima 2 postures statiques et des mouvements issus de 3 méthodes.

**Le sujet sera tiré au sort en présence du jury dans la liste présentée.**

## SUJETS AMCX

**CMB : public 'débutants' jusqu'à 2 ans de pratique**  
**Pas de spécialisation (senior ou autre), donc tout public**

Le candidat présente au jury une liste de 10 techniques issues du répertoire des AMCX.

La liste comportera 2 coups de poing différents, 2 coups de pied différents, 2 parades différentes, 1 esquive, 1 posture, 1 tao lu, 1 fang fa.

**Le sujet sera tiré au sort en présence du jury dans la liste présentée.**

### Notation

<b>A - ÉPREUVE ÉCRITE DE CONNAISSANCES GÉNÉRALES .....</b>	<b>/ 50</b>
– Anatomie – Physiologie (AMCX) / Energétique chinoise (AEC-AMCI) .....	/ 30
- Réglementation .....	/ 20
 <b>B - ÉPREUVE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE .....</b>	 <b>/ 100</b>
Plan de séance (AEC/ AMCX / AMCI).....	/ 10
Mise en situation pédagogique .....	/ 70
Entretien avec le jury .....	/ 20

**Epreuve pratique : une note égale ou inférieure à 40 /100 est éliminatoire.**

**Total Général ..... / 150**

**Total épreuves écrites (théoriques) et pédagogique : 150 points**

**Le diplôme sera obtenu avec une moyenne minimum de 75/150, sauf note éliminatoire en épreuve pédagogique.**

### Résultats

**Les résultats seront communiqués par écrit, dans un délai d'un mois après la date de l'examen.**

### Repêchage :

**Un candidat recalé à l'épreuve pédagogique, peut garder le bénéfice des notes des épreuves écrites validées : il ne repassera en repêchage que l'épreuve pédagogique.**



## BIBLIOGRAPHIE

Livres conseillés, en complément de la formation. Vous pouvez bien sur faire un choix entre ces différents ouvrages et partager d'autres titres entre vous. La préparation d'un diplôme est un prétexte à ouvrir ou agrandir sa curiosité et sa perception des composantes théoriques et culturelles de la pratique ; elle n'exige aucunement la lecture de tous ces ouvrages qui sont proposés en grand nombre pour que chacun puisse y exercer son choix, selon sa sensibilité et ses besoins.

### Notions de bio mécanique Notions d'anatomie et analyse du mouvement

- ☉ "Anatomie pour le mouvement - Introduction à l'analyse des techniques corporelles" tome 1 Blandine CALAIS GERMAIN (88 et 90) - Editions Desiris  
*Bon ouvrage de base - bonnes illustrations - fait par quelqu'un qui sait ce que signifie bouger –*
- ☉ Abdominaux, arrêtez le massacre ! : Méthode Abdologie de Gasquet - de Bernadette de Gasquet
- ☉ Sites précieux : Liens du site Anatomie 3D université Lyon 1 : <http://anatomie3d.univ-lyon1.fr/> Lien direct idem mais vidéos sur youtube : <https://www.youtube.com/user/Anatomie3DLyon>
- ☉ Préparation physique aux arts martiaux et aux sports de combat de Jack Savoldelli  
Christian Witkowski
- ☉ L'enfant et le sport de Marc Durand
- ☉ Bio-mécanique fonctionnelle, bases fondamentales <https://www.itmp.fr/> Pdf téléchargeable

### Divers - approches corporelles

- ☉ "La beauté du geste" Catherine DAVID (94) Editions Calmann Levy  
*Sur la pratique du Taichi Chuan et la conscience corporelle*
- ☉ *Anatomy trains : méridiens myo-fasciaux de Myers ed Elsevier*
- ☉ "La tête aux pieds" Odile ROUQUET (91)

### Pensée chinoise "générale"

- ☉ Les rouages du Yi Jing, Cyrille Javary
- ☉ Dao de jing stephen mitchell
- ☉ Dao De Jing de Lao Zi, Zhou Jing Hong, Éditions You Feng
- ☉ Entretiens de Confucius, Anne Cheng, Inédits Sagesse Points
- ☉ Leçons sur Tchouang-Tseu Jean François BILLETER
- ☉ Classiques chinois en téléchargement :  
[http://classiques.ugac.ca/classiques/chine\\_ancienne/chine\\_index.html](http://classiques.ugac.ca/classiques/chine_ancienne/chine_index.html)
- ☉ Toute la Chine : <http://www.chenmen.com/index.htm>

### Pensée chinoise et corps humain

- ☉ *Taoïsme et corps humain*. DESPEUX Catherine. Edition Trédaniel, Paris 1994.
- ☉ *Le Corps Taoïste*. SCHIPPERS Kristofer. Fayard. Paris 1982.
- ☉ ROCHAT DE LA VALLÉE E. *Symphonie corporelle* (notion de corps dans la Chine ancienne).



## Energétique chinoise

- ☯ Médecine traditionnelle chinoise, l'homme et ses symboles, de Jean marc Kespi
- ☯ Physiologie chinoise à l'usage des pratiquants AEMC, Florence Choffrut
- ☯ La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle Elisabeth Rochat de la Vallée
- ☯ Les mouvements du cœur, Elisabeth Rochat de la Vallée
- ☯ Les 101 notions-clés de la médecine chinoise, Élisabeth Rochat de la Vallée, Guy Trédaniel Éditeur
- ☯ Les cinq saisons de l'énergie, Isabelle Laading, Éditions Désiris

## AEMC

- ☯ Taijiquan : art martial et technique de longue vie. DESPEUX C. Paris : Trédaniel ; 1982.
- ☯ Taijiquan, La tradition de l'école Yang. Jean GORTAIS J. Paris : Le Courrier du Livre ; 5<sup>ème</sup> ed 2020.
- ☯ Le Taichi chuan, Marianne Plouvier, Edition *Que sais je*
- ☯ Les racines du Chi-Kung, Dr Yang Jwing Ming, Budo Éditions
- ☯ Le Qi gong anti-âge de Yves Requenna
- ☯ Traité de Qi Gong médical, Pr Jerry Alan Johnson, Éditions Le Charriot d'Or
- ☯ Les 13 traités de Maître Cheng sur le Tai Chi Chuan, Pr Cheng Man Ching, Le Courrier du Livre
- ☯ Le kung-fu wushu en souriant - de Georges Charles, Budo Editions
- ☯ Kung-Fu (Wushu) pratique - Du débutant à l'expert de Roland Habersetzer - Amphora (Editions)
- ☯ DE SHAOLIN A WUDANG. Les arts martiaux chinois de José Carmona - Guy Trédaniel
- ☯ Arts martiaux et sports de combat : Le guide du pratiquant de Hubert Tisal Philippe Le Van, Didier Rousseau

NOTES PERSONNELLES

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

## VOS INTERLOCUTEURS

### **L'équipe formation FFAEMC**

Tél : 01 40 26 74 00

Courriel : [formation@faemc.fr](mailto:formation@faemc.fr)