

## CERTIFICAT DE MONITEUR BENEVOLE AEMC

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
- et de commencer votre parcours de Formation Professionnelle.

En effet, le cursus CMB correspond à un des premiers modules de la formation CQP ou DE JEPS; ainsi les candidats au futur Diplôme Professionnel ou semi (CQP - DE JEPS), déjà détenteurs du CMB, verront leur parcours de formation allégé d'une partie de ces unités 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)**

**2° - Formation Fédérale (théorique et pédagogique), durée : 72 heures en 10 jours**

**3° - Obtention de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (ou équivalence SST) 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 expériences en situation, la confrontation avec des approches différentes. Les formations sont proposées sous la forme de week-ends ou de stage résidentiels. Les candidatures (10 stagiaires minimum) sont prises dans l'ordre d'arrivée des dossiers, sous réserve que ceux-ci soient complets.

Programme de formation :

Certains modules de formation sont communs aux trois mentions (gris) ; 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.

**CMB 2019/2020 BRUGES**

	CONTENUS	HEURES			
	CURSUS ET CERTIFICATIONS	1			
UC1	Anatomie/physiologie bases	7			
UC2	Pédagogie: positionnement enseignant; relation pédagogique; dynamique de groupe/TRANSMETTRE UN MOUVEMENT	8			
UC3	Règlementation générale asso/partenaires REGLEMENTATION SECURITE	6			
UC1	Energétique chinoises base AMCX	2			
UC1	Energétique chinoise spécifique AEC AMCI niveau débutants	8			
UC1	Mise en situation initiale AMCX Structure de cours appliquées AMCX	8			
UC1	Energétique chinoise spécifique AEC AMCI niveau débutants	6			
UC1	Anatomie Physiologie renforcement AMCX	3			
UC1	Energétique chinoises base AMCX	2			
UC3	EVALUATION FORMATIVE REGLEMENTATION ASSO	1			
UC1	EVALUATION FORMATIVE ENERGETIQUE CHINOISE	1			
UC1	Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement: débutants	5			
UC2	STRUCTURE DE COURS APPLIQUEE MISE EN SITUATION niveau débutants	8			
UC2	Caractéristiques des publics AMCX	4			
UC2	Préparation physique AMCX	4			
UC2	ANIMER PROGRESSER ADAPTER MISE EN SITUATION niveau débutants	8			
UC2	Définition des niveaux et thèmes pédagogiques Préparation compétition Mise en situation pédagogique	8			
UC1	Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement: débutants	6			
UC2	PREPARATION EXAMEN PRATIQUE MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE	7			

## Référentiel de certification

Le référentiel de certification répertorie les principales compétences que doit mobiliser le Moniteur d'Arts Martiaux dans sa mention. Il s'inscrit dans la construction du CQP MAM. L'UC 3 est transversale et commune à toutes les mentions.

### UC 1 : EC DE CONCEVOIR UN PROJET D'ENSEIGNEMENT (PLAN DE COURS)

#### 1.1 - EC de mobiliser les connaissances anatomiques, biomécaniques et physiologiques dans le cadre de la pratique de la mention concernée

- EC d'identifier les systèmes osseux sollicités lors de la pratique de la mention ;
- EC de comprendre les mécanismes de la contraction musculaire ;
- EC d'identifier les principales chaînes musculaires concernées par la pratique de la mention ;
- EC de comprendre les principes biomécaniques des techniques fondamentales de la mention et les principes de l'interaction motrice ;
- EC de comprendre les filières énergétiques sollicitées lors de la pratique de la mention à partir de la physiologie occidentale ou de l'énergétique chinoise
- EC d'énoncer les principales étapes du développement de l'enfant et les précautions d'enseignement qui en découlent **AMCX**

#### 1.2 - EC de mobiliser les connaissances pédagogiques pour une action d'enseignement

- EC de comprendre les étapes de l'apprentissage;
- EC de mobiliser les différentes méthodes pédagogiques pour un enseignement collectif adapté.

#### 1.3 - EC de concevoir une action d'enseignement dans la mention concernée

- EC d'identifier les éléments nécessaires à la construction d'un plan de cours
- EC d'identifier son contexte spécifique
- EC d'identifier les caractéristiques et les attentes du public concerné ;
- EC de définir des objectifs de séance en lien avec un thème donné ;
- EC de prévoir des techniques adaptées aux objectifs de la séance ;
- EC de construire un plan de séance cohérent avec son évaluation

### EPREUVE ECRITE 1h

### UC 2 : EC DE METTRE EN OEUVRE UN PROJET D'ENSEIGNEMENT (PLAN DE COURS) DANS SA MENTION

#### 2.1 - EC d'encadrer un groupe de pratiquants débutants de la mention concernée dans le cadre d'une action d'enseignement

- EC de donner des consignes en étant vu, entendu et compris de tous ;
- EC d'adapter la réalisation des techniques au niveau de pratique de son public débutant ;
- EC d'évaluer techniquement le niveau de réalisation de l'exercice par l'élève ;
- EC de corriger la mise en oeuvre de l'exercice à partir du niveau, du contexte de pratique et des comportements des pratiquants ;
- EC d'illustrer l'explication des différentes phases techniques de l'exécution d'un mouvement de sa mention en démontrant et en commentant ;
- EC de transmettre la terminologie de sa mention ;
- EC d'expliciter les normes réglementaires et techniques propres à la mention ;
- EC d'animer un cours avec différents matériels pédagogiques ;
- EC de transmettre l'étiquette et les valeurs spécifiques de sa mention ;
- EC de transmettre des contenus techniques en toute sécurité pour le pratiquant ;
- EC d'adapter son comportement aux caractéristiques psychologiques du public concerné ;
- EC de connaître les différentes attitudes pédagogiques de l'enseignant ;
- EC d'évaluer son action d'enseignement ;
- EC de mener une action éducative spécifique à sa mention.

EC de faire appel aux secours après avoir évalué la gravité de la situation accidentelle et assuré la sécurité du collectif présent. PSC1

## EPREUVE PRATIQUE DE MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE 20MNS

### UC 3 : EC DE PARTICIPER AU FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE

#### 3.1 - EC de comprendre et expliquer le fonctionnement associatif de la structure

- EC de participer à la création et au fonctionnement d'une association loi 1901 ;
- EC de comprendre et assurer la responsabilité civile et pénale des dirigeants et enseignants d'une association ;
- EC de connaître et appliquer la réglementation relative aux garanties d'hygiène et de sécurité des salles d'enseignement de la mention ;
- EC de faire respecter par les pratiquants les règles d'hygiène et de sécurité de la pratique de la mention considérée.
- EC d'apprécier la conduite à tenir en cas d'accident (évaluation de la gravité, appel des secours et évacuation en cas de besoin) **PSC1**
- EC de comprendre le fonctionnement et les missions des différents partenaires du club, en particulier fédération;
- EC d'identifier et expliquer les relations entre le club et ses partenaires, en particulier fédération.

## EPREUVE ECRITE 1h



## PROGRAMME de formation

### UC1

#### ANATOMIE PHYSIOLOGIE 7H

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 VERTEBRAL 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
- ❖ Connaissances de base pour encadrer nos disciplines en sécurité
- ❖ Mise en situation

#### LECTURE DU MOUVEMENT 11H

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

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

Niveau débutants

#### ENERGETIQUE CHINOISE Niveau débutants CMB

##### AEC et AMCI : 14H

- ❖ 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

#### 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.

## UC2

### RELATION PEDAGOGIQUE : 4H CMB

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

### OUTILS DE TRANSMISSION SUR UNE TECHNIQUE 4H CMB

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

### APPREHENDER LES COMPOSANTES D'UN COURS/STRUCTURE DE COURS 8H

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

### MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE DEBUTANTS 8H

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

### MISE EN SITUATION MSP 6H

#### 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 (10'maximum)

## UC3

### REGLEMENTATION GENERALE ASSO/PARTENAIRES 7H

#### Connaissance association

- ❖ CREATION/FONCTIONNEMENT/ RELATION AVEC FEDERATION/ RELATION AVEC LES PARTENAIRES ASSOCIATION/FEDERATION/PARTENAIRES
- ❖ Applications pratiques, concrètes, mise en situation
- ❖ REGLEMENTATION TECHNIQUE: ATT/DUAN/COMPETITIONS: 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



## EXAMEN CMB

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

### 2 /EPREUVE PEDAGOGIQUE

#### 1° Présentation et conduite d'une séance

En s'appuyant sur le contenu de son plan de séance, préparé après tirage au sort du sujet pendant 45mns et présenté au jury, le candidat encadrera un groupe de quelques élèves et conduira une séance durant 20 minutes en démontrant ses compétences pédagogiques.

#### 2° Entretien avec le jury – 8 minutes environ

Retour sur :

- ✓ La prestation pédagogique,
- ✓ Le mémoire
- ✓ Et sur le projet d'enseignement.

## Notation

**A - ÉPREUVE ÉCRITE DE CONNAISSANCES GÉNÉRALES ..... / 50**

– Anatomie – Physiologie (AMCX) / Energétique chinoise (AEC-AMCI) ... / 30

- Réglementation ..... / 20

**B - ÉPREUVE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE ..... / 100**

Plan de séance (AEC/ AMCX)-Mémoire (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. Il pourra choisir de garder ou refaire son mémoire AMCI.**

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **Préparation aux examens fédéraux Certificats de Moniteur Bénévole CMB**

Livres conseillés, en complément de la formation. Vous pouvez bien sur faire un choix entre ces différents ouvrages. La préparation du CMB 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 :**

- "Guide de préparation au Brevet d'Etat d'Educateur Sportif - 1er degré"

J CAJA - M MOURARET - A BENET - Editions Vigot

*pour les bases de biomécanique*

#### **Notions d'anatomie et analyse du mouvement :**

- "Anatomie pour le mouvement - Introduction à l'analyse des techniques corporelles"  
tome 1 (et 2)

Blandine CALAIS GERMAIN (88 et 90) - Editions Desiris

*Bon ouvrage de base - bonnes illustrations - fait par quelqu'un qui sait ce que signifie bouger –*

- "La tête aux pieds"

Odile ROUQUET (91)

Diffusion : Librairie Bonaparte 31 rue Bonaparte 75006 - Paris (métro St Germain des P)

ou pour se le faire envoyer : Association Recherche en Mouvement 58 bis rue Victor Hugo 93500 - Pantin (01 48 91 80 07)

*O Rouquet insiste sur les images et les propositions de travail - références scientifiques pas toujours très claires, mais matière à beaucoup de travail pour peu qu'on s'en donne la peine.*

#### **Divers - approches corporelles**

- "Energie et bien-être par le mouvement"

M FELDENKRAIS (93)

Editions Dangles

*Très belle présentation méthodique de la technique Feldenkrais; clair pour explorer*

- "La beauté du geste"

Catherine DAVID (94)

Editions Calmann Levy

*Sur la pratique du Taichi Chuan et la conscience corporelle*



**Pensée chinoise "générale" :**

GERNET Jacques. *Le monde chinois*. Editions Armand Colin, Paris 1972.

GRANET Marcel. *La Pensée Chinoise*. Albin Michel Paris 1974.

PIMPANEAU Jacques Chine, culture et tradition Philippe Picquier.

**2. Pensée chinoise et corps humain:**

DESPEUX Catherine. *Traité d'Alchimie et de physiologie Taoïste*. Édition Les Deux Océans, Déc. 1979 - Dijon-Quetigny

DESPEUX Catherine. *Taoïsme et corps humain*. Edition Trédaniel, Paris 1994.

LARRE C, ROCHAT DE LA VALLEE E., *Flûtes et Champignons* (début de Zhuangzi 2; la musique parfaite du Ciel, la réponse exacte de la Terre, l'agitation humaine).

LARRE C. *Huainanzi*, ch. 7 (Les Esprits subtils et légers, animateurs de l'essence; reprise des V.s., 4 vol.).

LARRE C. *Le Vol de l'Oiseau Peng* (début de Zhuangzi I; le grand mouvement de la vie).

LARRE Claude. *Les Chinois*. Lidis-Brepols, Paris 1981.

NEEDHAM Joseph "La Tradition Scientifique Chinoise" -- Collection Savoir Hermann - Paris 1974.

SCHIPPERS Kristofer. *Le Corps Taoïste*. Fayard. Paris 1982.

ROGISSART B. Qigong, les exercices énergétiques du *taiji*. Les Mazures: ITEQG; 2002.

ROCHAT DE LA VALLÉE E. *Symphonie corporelle* (notion de corps dans la Chine ancienne).

**3. Corps humain et taijiquan :**

DESPEUX C. Taijiquan : art martial et technique de longue vie. Paris: Trédaniel; 1982.

GORTAIS J. Taijiquan, l'enseignement de Li Guanghua. La tradition de l'école Yang. Paris: Le Courrier du Livre; 1990.

**4. Internet :**

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>

**5. Pour habitués au vocabulaire et à la conception chinoise du corps humain :**

EYSSALET Jean-Marc, *Les cinq chemins du clair et de l'obscur*, Editions Guy Trédaniel, Paris, 1989.

EYSSALET Jean-Marc, *Le secret de la maison des ancêtres*, édition Guy Trédaniel, Paris, 1990.

EYSSALET Jean-Marc, *Shen ou l'instant créateur*, édition Guy Trédaniel, Paris, 1990.

EYSSALET Jean-Marc, *Montée des nuages et de la pluie*, Editions Guy Trédaniel, Paris, 1998.

EYSSALET Jean-Marc, *La rumeur du Dragon et l'Ordre du Tigre*, Editions Guy Trédaniel, Paris, 1999.

EYSSALET Jean-Marc, *Dans l'océan des saveurs*, Editions Guy Trédaniel, Paris, 2002.