



Institut de **F**ormation et de **R**echerche des
Arts **E**nergétiques et **M**artiaux **C**hinois



LIVRET STAGIAIRE

CMB

Certificat de Moniteur Bénévole
Arts Energétiques et Martiaux Chinois

2025 – 2026

Nom :

Prénom :

MENTION
AMCI
AEC
AMCX
WUSHU

Lieu de formation :

Tuteur :

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 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 (le 2ème DUAN donne l'ATT1 par équivalence)

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. Les candidatures (10 stagiaires minimum et 18 maximum) 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 quatre 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.

PLANNING CMB: AEC – AMCI – AMCX - WUSHU				
UC	CONTENUS	NOMBRE JOURS	NOMBRE HEURES	DATE
	ACCUEIL			13 septembre 2025
UC2	Pédagogie : positionnement enseignant ; relation pédagogique ; dynamique de groupe/Transmettre un mouvement (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	7	13 septembre 2025
UC1	Anatomie/physiologie bases 1 (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	7	14 septembre 2025
UC2	Structure de cours appliqué – Mise en situation Niveau Débutant (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	8	4 octobre 2025
UC3	Règlementation générale asso/partenaires Réglementation Sécurité (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	8	5 octobre 2025
UC1	Energétique chinoise – bases 1 (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	7	18 octobre 2025
UC1	Energétique chinoise – bases 2 - AEC – AMCI	1	7	19 octobre 2025
UC1	Ou Anatomie/physiologie renforcé et renforcement musculaire : AMCX - WUSHU	1	7	En fonction de stagiaires inscrits
UC2	Animer Progresser Adapter Mise en situation Niveau débutants (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	8	8 novembre 2025
UC2	Mise en situation pédagogique Préparation Examen Pratique (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1	7	9 novembre 2025
UC1	Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement : débutants (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)	1,5	7	22 novembre 2025
UC1			4	23 novembre 2025
UC1	Evaluation formative Energétique Chinoise (AEC-AMCI)	0,5	1	6 décembre 2025 - matin
UC1	Evaluation formative Anatomie Physiologie (AMCX – WUSHU)		1	
UC3	Evaluation formative Règlementation (AEC – AMCI – AMCX – WUSHU)		1	
Total Pédagogique		10	72	
Stage pratique			20	
Total			92	
CERTIFICATION DEVANT UN JURY				6 décembre 2025 après midi

Référentiel de certification

Le référentiel de certification répertorie les principales compétences que doit mobiliser le Moniteur d'Arts Energétiques ou Martiaux Chinois dans sa mention. Il s'inscrit dans la construction et la poursuite éventuelle 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 - WUSHU**

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 œuvre 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 d'intervenir dans les situations courantes d'incidents bénins (saignement de nez, choc ...) **PSC1**
- 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 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
- ❖ Connaissances de base pour encadrer nos disciplines en sécurité
- ❖ Mise en situation

LECTURE DU MOUVEMENT Niveau débutants : 11H

ANALYSE FONCTIONNELLE DU CORPS DANS LE MOUVEMENT

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

ENERGETIQUE CHINOISE Niveau débutants

AEC et AMCI : 14H – AMCX et WUSHU : 7H

- ❖ 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 RENFORCE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AMCX – WUSHU : 7H

- ❖ A l'étude

CERTIFICATION

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

UC2

RELATION PEDAGOGIQUE : 4H

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

OUTILS DE TRANSMISSION SUR UNE TECHNIQUE : 4H

- ❖ 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

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 (05/10 mns maximum)

UC3

REGLEMENTATION GENERALE ASSO/PARTENAIRES : 8H

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

CERTIFICATION

Une évaluation écrite (QCM, devoir sur table) 1h

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 débutant 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^{ème} 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^{ème} DUAN. La liste comportera à minima 2 postures statiques et des mouvements issues 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.

SUJETS WUSHU

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

A l'étude

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

Notation

A - ÉPREUVE ÉCRITE DE CONNAISSANCES GÉNÉRALES	/50
- Anatomie – Physiologie (AMCX - WUSHU) - / Energétique chinoise (AEC - AMCI)	/30
- Réglementation	/20
B - ÉPREUVE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE	/100
Plan de séance :	/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

- 🕒 "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
- 🕒 Dictionnaire des APS de J. Ferré (Auteur), B. Philippe (Auteur), Ph. Leroux (Auteur), B. Sanou (Auteur)

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>
- 🕒 L'enfant et le sport de Marc Durand

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"

- 🕒 Yi Jing, le livre des Changements, Cyrille J-D Javary et Pierre Faure, Albin Michel
- 🕒 Les rouages du Yi Jing, Cyrille Javary
- 🕒 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
- 🕒 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

- ☯ Précis d'acupuncture, Académie de médecine traditionnelle chinoise de Pékin, Éditions Dangles
- ☯ La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle, Élisabeth Rochat de la Vallée, DDB Éditions
- ☯ 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
- ☯ Médecine traditionnelle chinoise, l'homme et ses symboles, de Jean marc Kespi

AEMC

- ☯ Taijiquan : art martial et technique de longue vie. DESPEUX C. Paris : Trédaniel ; 1982.
- ☯ Taijiquan, l'enseignement de Li Guanghua. La tradition de l'école Yang. GORTAIS J. Paris : Le Courrier du Livre ; 1990.
- ☯ Le Taichi chuan, Marianne Plouvier, Edition *Que sais je*
- ☯ Tai ji quan, itinéraire d'un défi, Alain Caudine
- ☯ Physiologie chinoise à l'usage des pratiquants AEMC, Florence Choffrut
- ☯ Les racines du Chi-Kung, Dr Yang Jwing Ming, Budo Éditions
- ☯ 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
- ☯ Préparation physique aux arts martiaux et aux sports de combat de Jack Savoldelli , Christian Witkowski

NOTES PERSONNELLES

[illegible]

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general note-taking. It consists of approximately 30 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page. There are no margins, headers, footers, or other markings present.

VOS INTERLOCUTEURS

Coordinatrice formation en Région Nouvelle Aquitaine

Anne Marie Bâcle

Tél : 06 81 94 63 41

Courriel : annemarie.bacle@faemc-nouvelle-aquitaine.fr

