

Fédération Wushu France
2,allée du pressoir
77400 Saint Thibault des vignes

Contact : contact@fwf-wushufrance.fr

Téléphone : 07.83.45.21.82



LIVRET DE FORMATION

2022

2023

Organisme de formation répertorié sous n° 11770575377
N° SIRET: 808 243 257 00017
Code APE 9319Z

Enseignement Bénévole

Fédéral

L'ATTESTATION FEDERALE D'ASSISTANT BENEVOLE

- ☯ Durée : 8 h
- ☯ Examen : Non
- ☯ Conditions : Etre âgé de 16 ans minimum - Totaliser au moins 3 ans de pratique - Posséder 1 licence FWF de l'année en cours.
- ☯ Coût : 80 euros

L'AFAB permet l'enseignement en tant qu'assistant du Professeur titulaire. Le titulaire de l'AFBA ne peut pas enseigner en autonomie.

*Le Coût des 8 heures de formation est déductible
du prix du CM*

CONTENU DE FORMATION	Nombre d'heures
Anatomie Physiologie	2 h
Pédagogie/ Accueil	4 h
Règlement Sécurité	2 h

LE CERTIFICAT DE MONITEUR FEDERAL

- ☯ Durée : 64 H
- ☯ Examen : Oui (UV Capitalisables)
- ☯ Conditions : Etre âgé de 18 ans minimum - Totaliser au moins 3 ans de pratique - Posséder au moins 2 licences FWF + celle de l'année en cours. Posséder le PSC1
- ☯ Coût : 550 euros

Le CM permet l'enseignement bénévole autonome dans un Club. Le programme est élaboré pour que le candidat puisse approfondir ses connaissances pédagogiques, législatives et organisationnelles.

CONTENU DE FORMATION	Nombre d'heures
TRONC COMMUN	43 heures
- Connaissance Institutionnelle et réglementaire - Pédagogie selon les publics concernés - Anatomie/physiologie	
Spécifique Wushu (AMCX)	21 h
- Corps et mouvement - Traditionnel/Compétition	
Spécifique Arts Martiaux Chinois Internes (Tai Chi Chuan)	21h
- Corps et mouvement - Traditionnel / Compétition	
Spécifique Arts Energétiques Chinois (Qi Gong – Dao Yin)	21 h
- Corps et mouvement - Evolution dans la pratique	

*Le contenu de la formation sera remis sous forme de clé USB (pour l'AFAB et le CM)

L'ATTESTATION FEDERALE D'ASSISTANT BENEVOLE (AFAB)



L'AFAB s'adresse à tous les pratiquants qui interviennent en assistance d'un professeur et qui veulent perfectionner leurs connaissances



MODULE	CONTENU	HEURES
ANATOMIE PHYSIOLOGIE	INITIATION A : -Appareil locomoteur -Système musculaire -Mécanisme du mouvement	2 h théorie
PEDAGOGIE	Découverte des différents publics et leurs particularités. Démontrer et expliquer des exercices en fonction du public choisi. Corriger les élèves et rendre compte des problèmes perçus au professeur. Employer les informations utiles en fonction des publics (je suis vu, entendu, perçu)	4 h Pratique/mise en situation
REGLEMENTATION SECURITE	Prise en compte des règles d'hygiène et de sécurité Savoir faire appliquer la discipline en fonction du type de public. Adopter un comportement déontologique face au public.	2 h Théorie

CERTIFICAT DE MONITEUR FEDERAL

TRONC COMMUN

MODULE	CONTENU	HEURES
Connaissance institutionnelle et règlementaire	<u>Créer un Club</u> et connaître les partenaires institutionnels <u>Connaitre</u> les instances fédérales et les conditions d'affiliation <u>Connaitre</u> les règles d'hygiène et de sécurité <u>Connaitre</u> la réglementation du Wushu <u>Comment</u> obtenir l'agrément sport <u>Les obligations</u> d'une association (assurance, responsabilité civile et accident) <u>La gestion</u> comptable et la responsabilité des dirigeants d'association. <u>Savoir communiquer</u> : avec les collectivités et services de l'Etat, les CROS, CDOS, CRJS, Fédérations, médias Savoir communiquer (presse écrite, réseaux sociaux, adhérents)	12h Cours théorique
Pédagogie selon publics concernés (enfants, adolescents adultes, seniors, personnes handicapées)	<u>Connaitre</u> les caractéristiques du Wushu en général et plus précisément sa spécificité (Kung Fu Wushu, Tai Chi Chuan, Qi Gong) <u>Construire</u> un cours (thème, objectifs) <u>Savoir</u> l'expliquer au public	13 h Cours théorique et mise en situation

MODULE	CONTENU	HEURES
	<u>Se faire</u> comprendre (être vu, entendu, perçu de façon claire et précise) <u>Pratiquer</u> en toute sécurité Etre capable de décrire clairement et précisément l'exercice choisi	
Anatomie physiologie	Le stagiaire sera capable d'animer un cours en ayant une connaissance relative à L'appareil locomoteur (os, articulations, muscles, système nerveux) La physiologie de l'effort et de la récupération (système cardio-respiratoire, filières énergétiques, influence de l'alimentation dans le sport) La psychologie selon les publics concernés (la motivation, les stades du développement, les erreurs les plus communément rencontrées)	16 h
EVALUATION	EVALUATION ECRITE	2 h

SPECIFIQUE ARTS MARTIAUX CHINOIS

EXTERNES

<u>MODULE</u>	<u>CONTENU</u>	<u>HEURES</u>
<u>CORPS ET MOUVEMENT</u>	Le stagiaire sera capable d'analyser les techniques en fonction de : L'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement spécifique au Wushu Les erreurs à éviter dans les différentes composantes du combat (gardes, attaques, défense, occupation de l'aire, gestion de round, sparring. Connaitre les différentes composantes de la pratique individuelle des Taolu : stratégie des tableaux, occupation du tapis, rapport espace/temps, difficultés particulières, équilibre, timing, harmonisation dans les tao de groupe, synchronisation des tao combinés. Savoir expliquer la particularité des armes spécifiques à sa discipline et le placement du corps selon l'arme choisie. (arme longue, arme courte, armes doubles)	18 H Mise en situation
<u>COMPETITION</u>	Le stagiaire sera capable de : Connaitre les différentes formes compétitives combat : Sanda, Qinda, Sanshou, Wing Chun, Shuai Jiao, Reconnaitre les différences de pratiques entre les taolus modernes et traditionnels.	
<u>EVALUATION</u>	<u>EVALUATION ORALE</u> <u>TOTAL : 21 h</u>	<u>1H</u>



KUNG FU WUSHU

SPECIFIQUE ARTS MARTIAUX CHINOIS

INTERNES

MODULE	CONTENU	HEURES
Corps et mouvement	Procéder à une analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement spécifique à sa discipline S'approprier les différentes composantes de la pratique : répétitions, recherche individuelle dans les enchainements traditionnels et modernes, (taolus) pratique à deux (tuishou tuilian, sanshou) Savoir expliquer les particularités des armes spécifiques à sa discipline et le placement du corps selon l'arme choisie (arme longue, arme courte, armes doubles). Energétique chinoise spécifique à sa discipline Différence entre l'énergétique chinoise spécifique à sa discipline et celle du Qi Gong.	18 h Mise en situation
Compétition et pratique traditionnelle	Identifier les différentes pratiques modernes et traditionnelles et leurs règlements Analyser les différents critères de travail à deux (règlement, sécurités, particularités) Préparer des évolutions techniques et un programme de perfectionnement (dudébutant à l'avancé)	2 h
EVALUATION	<u>EVALUATION ORALE</u>	1 h



TAI CHI CHUAN

ET AUTRES DISCIPLINES INTERNES

SPECIFIQUE ARTS ENERGETIQUES CHINOIS

MODULE	CONTENU	HEURES
Corps et Mouvement	<u>Procéder</u> à une analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement spécifique à sa discipline <u>S'approprier</u> les différentes composantes de la pratique : postures statiques (Jing Gong), postures dynamiques (dong gong) Energétique chinoise spécifique à sa discipline (notion de Yin/yang, 5 mouvements, Organes entrailles, Méridiens/ Vaisseaux extraordinaires) <u>Différence</u> entre l'énergétique chinoise spécifique à sa discipline et celle du Tai Chi Chuan	18 h Mise en situation
L'évolution dans la pratique	<u>Identifier</u> les différentes pratiques modernes et traditionnelles et leurs règlements (pratique traditionnelle et spécifique à la Fédération Internationale de Qi Gong Santé) <u>Analyser</u> les différents critères de travail selon les publics concernés (règlement, sécurité, particularités) <u>Préparer</u> des évolutions techniques et un programme de perfectionnement (du débutant à l'avancé)	2 h
EVALUATION	<u>EVALUATION ORALE</u>	1 H



QI GONG

ET AUTRES DISCIPLINES ENERGETIQUES