

# FSC-France

Direction Technique Fédérale

Commission de formation d'enseignant de club bénévole

## LIVRET FÉDÉRAL DE FORMATION DIF

<b>DIF</b>	<b>Diplôme Instructeur Fédéral</b>
------------	------------------------------------

<b>OPTIONS</b>	<b>ARTS MARTIAUX</b> : TRADITIONNELS [AMT] & MODERNES [AMM]
	<b>SELF-DÉFENSE [DEF]</b> : KICK-DEFENSE [KD], KRAV-MAGA [KM], POING INSTINCTIF SELF DEFENSE [PI]
	<b>FITNESS-MARTIAL [FIT]</b> : AERO-KICK [AK]
	<b>BOXES PIEDS-POINGS [BPP]</b> : FULL-CONTACT [FC], KICK-BOXING [KB] (LOW-KICK [LK] & K-1 STYLE [K1])
	<b>SPORTS PIEDS-POINGS-SOL [PPS]</b> : BOXE LIBRE [BL] et SHOOTO [ST]
	<b>LUTTE DE SOUMISSION [LUT]</b> : SUBMISSION WRESTLING [SW]
	<b>HANDI-MARTIAL [HAN]</b> : POUR LES 6 GROUPES DE SPÉCIALITÉS CI-DESSUS

Ce livret accompagne le stagiaire tout au long de son parcours de formation, et lui permet de faire un compte rendu précis des actions pédagogiques qu'il a mené durant son stage en vue de présenter une analyse critique et prospective des actions menées.

Le stagiaire veille à maintenir son livret propre et à le présenter à chaque demande.

Le rapport du tuteur de stage doit être complété dans ce livret de formation.

Le livret de formation servira en partie de notation à l'épreuve du Module 3.

Le stagiaire s'engage à respecter le règlement intérieur de la structure d'accueil.

# RAPPORTS DU STAGIAIRE ET DU TUTEUR

## TUTEUR DU STAGIAIRE

Nom : ..... Prénom : ..... N° de Licence FSC : .....  
Téléphone : ..... E-mail : .....  
Diplôme(s) : ..... Grade Technique : .....  
Nom du club : ..... N° d'affiliation FSC du Club : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : .....

## STAGIAIRE EN FORMATION

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ... / ... / .....  
Date d'entrée en formation : ... / ... / .....  
N° de Licence FSC : .....  
Attestation de secourisme possédée : ..... Date d'obtention : ... / ... / .....  
Grade technique possédé : ..... Date d'obtention : ... / ... / .....  
Grade technique possédé : ..... Date d'obtention : ... / ... / .....  
Grade technique possédé : ..... Date d'obtention : ... / ... / .....

Photo

Vous entrez dans une formation organisée en contrôle continu des connaissances. Le présent livret atteste votre qualité de stagiaire. Il doit comprendre au minimum les attestations (ou pièces justificatives admises en équivalence) correspondant aux différentes étapes de la formation du diplôme visé.

## ATTESTATIONS DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS FÉDÉRALES

*Aide à la gestion d'une compétition, arbitrage de rencontres et encadrement de compétiteurs*

### 1<sup>ère</sup> MANIFESTATION

Nom de la manifestation : .....  
Date : ... / ... / ..... Lieu : .....  
Responsabilité(s) assurée(s) par le stagiaire : .....

Validation de participation par l'organisateur de la manifestation ou le cadre fédéral

Nom : ..... Prénom : .....  
Fonction : .....

Signature

### 2<sup>ème</sup> MANIFESTATION

Nom de la manifestation : .....  
Date : ... / ... / ..... Lieu : .....  
Responsabilité(s) assurée(s) par le stagiaire : .....

Validation de participation par l'organisateur de la manifestation ou le cadre fédéral

Nom : ..... Prénom : .....  
Fonction : .....

Signature

## STAGE EN SITUATION

STAGIAIRE	SESSION de FORMATION
<p>Nom : ..... Prénom : .....</p> <p>Adresse : .....</p> <p>Code Postal : ..... Ville : .....</p> <p>Téléphone : .....</p> <p>Email : .....</p>	<p>Saison sportive 20.... / 20....</p> <p>Du : ... / ... / .....</p> <p>Au : ... / ... / .....</p>
<p><b>CLUB D'ACCUEIL</b></p>	<p>Nom du Club : .....</p> <p>Adresse : .....</p> <p>Code Postal : ..... Ville : .....</p> <p>Téléphone : .....</p> <p>Email : .....</p> <p>N° d'affiliation du Club à la FSC : .....</p> <p>Nom de la Ligue : .....</p> <p><b>Président du Club</b></p> <p>Nom : ..... Prénom : .....</p> <div data-bbox="715 1133 1342 1335" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Cachet et signature du président pour accord</div>
<p><b>TUTEUR DE STAGE</b> (Enseignant du club)</p>	<p>Nom : ..... Prénom : .....</p> <p>Grade Technique : .....</p> <p>Date d'obtention du grade : ... / ... / .....</p> <p>Diplôme d'enseignant possédé : .....</p> <p>Date d'obtention du diplôme : ... / ... / .....</p> <p>Téléphone : .....</p> <p>Email : .....</p> <p>Signature pour accord</p>





## ÉVALUATION DU STAGIAIRE PAR LE TUTEUR POUR L'ENSEMBLE DU STAGE

Le tuteur devra utiliser la proposition de PROGRAMME & PLANIFICATION DE PÉRIODE ainsi que L'ENSEMBLE DES FICHES DE SÉANCES du stagiaire pour évaluer ce dernier.

Séance n°	date :		
<b>ATTITUDE DU STAGIAIRE, PRÉSENCE &amp; COMMUNICATION :</b>			
La tenue est correcte et la ponctualité ?		Oui	Non
L'accueil des pratiquants et la communication avec les pratiquants est assurée ?		Oui	Non
<b>CONCEVOIR UN PROGRAMME - CHOIX DE L'OBJECTIF DE PÉRIODE &amp; DE SÉANCE :</b>			
Le programme de période (et le thème de séance) choisi est-il adapté aux pratiquants en présence ?		Oui	Non
<b>PRÉSENTER LA TÂCHE À EFFECTUER :</b>			
Le message entre les pratiquants et l'intervenant est-il passé quel que soit le mode de transmission ?		Oui	Non
<b>VERBALISER LES CONSIGNES : CRITÈRES DE RÉALISATION, SÉCURITÉ, INDICATEUR DE RÉUSSITE</b>			
Les consignes de l'intervenant sont-elles données avec clarté ?		Oui	Non
Les consignes de l'intervenant sont-elles respectées par les pratiquants ?		Oui	Non
<b>METTRE EN SÉCURITÉ LES PRATIQUANTS :</b>			
L'intervenant a-t-il vérifié si la salle présentait une mise en sécurité ? (A-t-il donné des consignes en conséquence ?)		Oui	Non
Le placement de l'intervenant est-il adapté (vision des pratiquants et interventions) ?		Oui	Non
L'évolution dans la salle s'est-elle effectuée en toute sécurité (pratiquants suffisamment espacés et disposés avec pertinence sur le praticable) ?		Oui	Non
La gestion du matériel s'effectue-t-elle en toute sécurité ?		Oui	Non
<b>DIRECTION DE LA SÉANCE :</b>			
L'intervenant est-il présent durant les tâches (physiquement et par la voix : répétition des consignes, aide et correction individuelle des pratiquants ?		Oui	Non
L'intervenant donne-t-il des consignes pour le changement de rôle et de partenaire et vérifie l'opération ?		Oui	Non
<b>OBSERVER &amp; RÉGULER :</b>			
Le stagiaire fait-il un retour constant des comportements des pratiquants ?		Oui	Non
Le stagiaire a-t-il corrigé le travail (proposé des modifications et évolutions de l'exercice : simplifié ou complexifié la tâche) ?		Oui	Non
<b>EFFECTUER UN BILAN DU TRAVAIL DES PRATIQUANTS &amp; PROPOSER UNE ÉVOLUTION :</b>			
L'objectif de la séance est-il atteint (connaissances intégrées et compétences acquises : les apports ont-ils fait progresser ou/et transformer les pratiquants) ?		Oui	Non
Le temps de pratique a-t-il été suffisant et sa gestion durant la séance suffisamment efficace ?		Oui	Non
<b>EFFECTUER UN BILAN DE SA PROPRE DÉMARCHÉ &amp; ATTITUDE D'INTERVENANT :</b>			
L'intervenant a-t-il effectué une auto-évaluation objective de ses choix d'objectifs, programme de période, thèmes d'enseignement et exercices (adaptation aux pratiquants et pertinence de choix) ?		Oui	Non
L'intervenant a-t-il effectué une auto-évaluation objective de son mode et formes d'intervention (style pédagogique, direction de groupe, autorité, mode de communication...) ?		Oui	Non

Commentaires du tuteur : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## AUTO-ÉVALUATION DU STAGIAIRE POUR L'ENSEMBLE DU STAGE

Séance n°	date :		
<b>MON ATTITUDE, MA PRÉSENCE &amp; MA COMMUNICATION :</b>			
Suis-je en tenue correcte et ponctuel pour assurer les séances ?		Oui	Non
J'accueille les pratiquants et communique avec eux avant, pendant et après la séance ?		Oui	Non
<b>CONCEPTION D'UN PROGRAMME - CHOIX DE L'OBJECTIF DE PÉRIODE &amp; DE SÉANCE :</b>			
Ai-je choisi un programme (et le thème) adapté aux pratiquants en présence ?		Oui	Non
<b>PRÉSENTATION DE LA TÂCHE À EFFECTUER :</b>			
Mes messages sont-ils reçus chez les pratiquants quel que soit le mode de transmission ?		Oui	Non
<b>VERBALISER LES CONSIGNES : CRITÈRES DE RÉALISATION, SÉCURITÉ, INDICATEUR DE RÉUSSITE</b>			
Ai-je donné des consignes avec suffisamment de clarté ?		Oui	Non
Les consignes ont-elles été respectées par les pratiquants ?		Oui	Non
<b>MISE EN SÉCURITÉ DES PRATIQUANTS :</b>			
Ai-je vérifié si la salle présentait une mise en sécurité ? (Ai-je donné des consignes en conséquence ?)		Oui	Non
Mon placement permettait-il de voir tous les pratiquants et ainsi d'intervenir ?		Oui	Non
L'évolution dans la salle des pratiquants était-elle sécurisante (pratiquants suffisamment espacés et disposés avec pertinence sur le praticable) ?		Oui	Non
L'utilisation du matériel s'est-elle effectuée en toute sécurité ?		Oui	Non
<b>DIRECTION DE LA SÉANCE :</b>			
Suis-je présent durant les tâches (physiquement et par la voix : répétition des consignes, aide et correction individuelle des pratiquants) ?		Oui	Non
Ai-je donné des consignes pour le changement de rôle et de partenaire et vérifié l'opération ?		Oui	Non
<b>OBSERVATION DES PRATIQUANTS &amp; RÉGULATION DU TRAVAIL :</b>			
Ai-je fait un retour constant des comportements des pratiquants ?		Oui	Non
Ai-je corrigé le travail des pratiquants (proposé des modifications et évolutions de l'exercice : simplifié ou complexifié la tâche) ?		Oui	Non
<b>EFFECTUER UN BILAN DU TRAVAIL DES PRATIQUANTS &amp; PROPOSER UNE ÉVOLUTION DU TRAVAIL A VENIR :</b>			
Mon objectif de la séance est-il atteint (les apports ont-ils fait progresser et/ou transformé les pratiquants) ?		Oui	Non
Le temps de pratique que j'aie imparti a t'il été suffisant pour faire progresser les pratiquants et ma gestion de la pratique durant la séance suffisamment efficace ?		Oui	Non
<b>EFFECTUER UN BILAN DE SA PROPRE DÉMARCHE &amp; ATTITUDE D'INTERVENANT :</b>			
Ai-je auto-évalué mes choix d'objectifs, programme de période, thèmes d'enseignement et exercices (adaptation aux pratiquants et pertinence de choix) ?		Oui	Non
Ai-je auto-évalué mon mode et mes formes d'intervention (style pédagogique, direction de groupe, autorité, mode de communication...) ?		Oui	Non

Commentaires du stagiaire : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spécialité à préciser : .....

## MODULE 1 : CONNAISSANCES (10h)

**UF1** Présentation du diplôme et évaluation (1h)

**UF2** S'adapter au public (1h)

**UF3** Connaissances générales (4h)

*Anatomie (système musculaire), physiologie (fréquence cardiaque), entraînement et planification (préparation d'un compétiteur), pratiques de développement des qualités (endurance, puissance anaérobie, vitesse, force, souplesse), alimentation et hydratation*

**UF4** Structures sportives et soins en compétition (2h)

*Organisation du sport en France, fédérations sportives, structures déconcentrées et clubs, FSC.*

**UF9** Maîtriser les connaissances réglementaires (1h)

## MODULE 2 : TECHNIQUE (6h)

**UF8** Maîtriser les techniques (6h)

*Anatomie et biomécanique, tests techniques, engins d'entraînement, circuit d'entraînement, leçon individuelle*

## MODULE 3 : PÉDAGOGIE (19h) + STAGE (20h)

**UF5** Projet d'animation (6h) *Analyser le contexte, définir un projet, élaborer un plan d'action*

**UF6** Stage de responsabilité en situation de club (20h)

**UF7** Conduire une action d'animation (7h)

*Enseigner à des compétiteurs (le savoir-combattre : compétence d'un compétiteur et style de combattant), tester des compétences, observer et établir un plan d'action)*

**UF10** Programme de préparation physique (6h)

*Analyser les besoins et définir un programme (remédier et/ou améliorer un point fort), planification d'un microcycle, coaching.*

## MODULE 4

**Entretien obligatoire avec un jury**

**Implication dans le stage de formation**

**1<sup>ère</sup> participation aux activités fédérales** (Date & nature) : .....

**2<sup>nd</sup>e participation aux activités fédérales** (Date & nature) : .....

**Attestation de grade technique** (Ceinture noire de la discipline présentée ou l'équivalent)

**Attestation de secourisme**

**Attestation d'arbitrage de la discipline présentée ou du groupe d'appartenance**

**Attestation de brevet fédéral d'enseignant de niveau [DAF] ou l'équivalent**

## RÉSULTATS & BILAN

**ADMIS**     **NON ADMIS**

Observations :

Cachet et signature du responsable de formation

Fait à : ..... Le : ... / ... / .....

# DOCUMENTS ANNEXES

## Fiche 1-4 CADRE D'INTERVENTION, PUBLIC & OBJECTIFS DE LA SAISON

### Tableau à compléter

Description du contexte d'intervention, des conditions d'enseignement et projet du groupe

**Tableau n°1 : CADRE D'INTERVENTION**

<p><b>DISCIPLINE ENSEIGNÉE</b></p>	<p><b>Spécialité(s) :</b></p> <p><b>Pratique complémentaire s'il y a lieu :</b></p>
<p><b>STRUCTURE</b></p> <p>De quel type de club s'agit-il ?</p>	<p><b>Type de club</b> (différentes sections sportives, particularités de la population, type de séances par semaine et planning) :</p>
<p><b>MOYENS EN ENCADREMENT ET EQUIPEMENT UTILISÉ</b></p> <p>Avec qui et avec quoi ?</p>	<p><b>Assistant(s)</b> s'il y a lieu et fonction(s) :</p> <p><b>Installation sportive</b> (Type de salle, superficie) :</p> <p><b>Equipement collectif</b> de la salle et petit matériel (Engins fixes, accessoires, médias, etc.) :</p>

**Tableau n°2 : GROUPE DE PRATIQUANTS**

<p><b>TYPE DE PUBLIC</b></p> <p>Pour qui le cours ?</p>	<p><b>Type de pratiquants</b> (Age, sexe, particularités) :</p> <p><b>Nombre de pratiquants</b> au total du cours :</p> <p><b>Groupes de niveau</b> (catégorie, proportion par catégorie) :</p>
<p><b>PROJET DES PRATIQUANTS</b></p>	<p><b>Demandes</b> diverses du public (type de pratique souhaitée, besoins divers, motivations) :</p>
<p><b>NIVEAU DES PRATIQUANTS</b></p> <p>De quoi sont-ils capables? en quelques mots !</p>	<p><b>Physiologique et musculaire</b> (Aptitudes et capacités : condition physique, tonicité, souplesse...) :</p> <p><b>Psychomoteur</b> (Habilités : coordination et/ou dissociation segmentaire, équilibre, perception du corps...) :</p> <p><b>Technique</b> (Niveau de maîtrise : expérience dans l'activité ou proche de l'activité, grade technique, savoir-faire technique) :</p>

<p><b>RÉPONDRE AUX BESOINS DES PRATIQUANTS</b></p> <p>De quoi ont-ils besoins pour mieux pratiquer et s'épanouir ? (Besoins en quelques mots)</p>	<p><b>Physiologique et musculaire</b> (Forme physique : Amélioration de la capacité cardio-respiratoire et vasculaire, augmentation de la tonicité musculaire, augmentation de la souplesse, etc.) :</p>
	<p><b>Psychomoteur</b> (Aspect moteur : amélioration de la coordination et/ou dissociation segmentaire, perception du corps dans l'espace, prise de conscience du mouvement, etc.) :</p>
	<p><b>Technique</b> (Savoirs et savoir-faire de la spécialité : Apprentissage des mouvements de base et leur terminologie, apprentissage des liaisons d'actions/enchaînements et des stratégies de jeu/tactiques d'adaptation, développement du sens esthétique, combativité, martialité, etc.) :</p>
	<p><b>Psychologique</b> (aspect ludique : recherche de divertissement, dévouement, opposition, martialité... - aspect social : amélioration des relations interindividuelles/convivialité, relation et communication avec le groupe, expression et créativité, etc.) :</p>

**Tableau n°3 : PROJET DU GROUPE**

<p><b>OBJECTIFS DE LA SAISON</b> (Déterminer les priorités en quelques mots)</p>	<p><b>Physiologique et musculaire :</b></p>
	<p><b>Psychomoteur :</b></p>
	<p><b>Technique :</b></p>
	<p><b>Psychologique :</b></p>

**DÉCRIRE EN QUELQUES MOTS LA PLANIFICATION DE LA SAISON & DE LA PERIODE CONCERNÉE PAR LE STAGE - 20.. / 20..**

**PUBLIC :** ..... **SPÉCIALITÉ :** ..... **JOUR(S) :** .....

1 <sup>ère</sup> trimestre			2 <sup>ème</sup> trimestre			3 <sup>ème</sup> trimestre		
Sept./Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
Ex.: Coupe régionale	Ex.: Trophée de France	Ex.: Championnat régional						
Rencontre amicale entre clubs			Rencontre amicale entre clubs					
			Ex.: Passage de ceintures				Ex.: Passage de ceintures	

OBJECTIFS	
THÈMES SPÉCIFIQUES DE LA PÉRIODE	
THÈMES DE REMÉDIATION	
COMPLÉMENT PHYSIQUE	

**FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT  
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE**

Écrire en quelques mots le programme de période (mésocycle)

## PROGRAMME DE PÉRIODE - SAISON .... / ....

1<sup>ère</sup> PÉRIODE : Ex.: MOIS DE SEPTEMBRE AU MOIS DE DÉCEMBRE

BILAN DE LA 1<sup>ère</sup> PÉRIODE

MÉSOCYCLE 1 : Déb. sept. à fin oct. (8 sem.)

MÉSOCYCLE 2 : Fin oct. à mi-déc. (7 sem.)

Ex. PRÉPA. ENTRECLUBS, TROPHÉE DE FRANCE

Ex. PRÉPA. ENTRECLUBS & COUPE DE LIGUE

OBJETIF SPORTIF	1 <sup>ère</sup> PÉRIODE : Ex.: MOIS DE SEPTEMBRE AU MOIS DE DÉCEMBRE		BILAN DE LA 1 <sup>ère</sup> PÉRIODE
	MÉSOCYCLE 1 : Déb. sept. à fin oct. (8 sem.)	MÉSOCYCLE 2 : Fin oct. à mi-déc. (7 sem.)	
ORIENTATIONS TECHNIQUES GÉNÉRALES			
COMPÉTENCES À ATTEINDRE	CONTRE-OFFENSIF <small>Défense passive, riposte, défense active (neutralisation anticipation)</small>		
	OFFENSIF <small>Attaque composée, attaque dans l'attaque adverse</small>		
	ORGANISATION GÉNÉRALE <small>(garde/équilibre, déplacements, cadrage, rythme...)</small>		
	PHYSIQUE <small>(Filières cardio, souplesse, puissance, vitesse...)</small>		

FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT  
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE

Fiche 4-4 DATE DU COURS : / / 20

SPÉCIALITE SPORTIVE :

PUBLIC & NIVEAU :

DURÉE :

Objectifs de la période d'apprentissage :

Sujets d'étude de la période (thématiques, compétences) :

FSC FRANCE

Prise en main	Informations à donner aux pratiquants :		
	Description succincte de l'objet de la séance :		
	Durée	But de la tâche pour le pratiquant / Description de la tâche / Organisation / Quantité et Intensité du travail	Critères de réalisation / Consignes de sécurité / Critères de réussite
Échauffement			
Corps de séance			
Retour au calme	Phase de relaxation /sédation :		
	Bilan de la séance :		

FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT  
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE



## Direction Technique Fédérale

Commission nationale des formations d'enseignant de club et équivalences

NOM	PRÉNOM	TÉL	COMMISSION	COURRIEL
BLANCO	Olivier	06 22 64 20 91	Responsable National des Formations d'enseignant de club	oforme.olivierblanco@gmail.com

### Direction technique des ligues régionales

Auvergne/Rhône-Alpes	M. BENTELDJOUNE Adjoint M. GIBERNÉ Éric	06 85 94 90 67 06 50 91 86 53	ckb.albertville@hotmail.fr tdc974@gmail.com
Bourgogne/Franche-Comté	N/C		
Bretagne	N/C		
Centre/Val-de-Loire	M. WEI KO YENG Paolo	06 60 76 52 25	pbcteampao@gmail.com
Corse	N/C		
Grand-est: Champagne-Ardenne, Lorraine, Alsace	M. HENNION Gabriel	06 71 64 85 50	razamanaz@free.fr
Hauts-de-France : Nord-Pas-de-Calais, Picardie	M. KRZYMANSKI Marian	06 37 75 14 08	asakickboxing@orange.fr
Ile-de-France	M. SAILLARD Patrick	06 22 23 02 00	bushido94@sfr.fr
Normandie	M. SALLÉ David	06 10 27 66 87	deba@sfr.fr
Nouvelle-Aquitaine: Aquitaine, Limousin, Poitou-Charentes	M. DAUT Djillali	06 31 02 23 78	dautdjillali@gmail.com
Occitanie : Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon	M. DAMOU Djamal Adjoint M. EL HADDAOUI	06 19 82 52 64 07 81 21 67 98	phoenix66700@gmail.com jarodelhaddaoui@gmail.com
Pays de Loire	M. MASTAR Raphaël	06 51 63 16 85	mastaraphael@gmail.com
Provence-Alpes-Côte-D'azur	M. GIORDANO Henri	06 12 44 18 99	giordanohenri83@gmail.com
Territoires d'Outre-mer	M. DEROSIER Pascal	06 92 15 00 34	pascalderosier@hotmail.fr

Commissions et ligues régionales des formations d'enseignant de club agréées par la FSC-France pour la mise en place des formations

NOM	PRÉNOM	TÉL	COMMISSION	COURRIEL
.....	.....	.....	Responsable formation Ligue .....	.....

# ET ARTS MARTIAUX - FRANCE

Document réalisé par la Direction Technique Fédérale dans le cadre de la formation et l'activité de la FSC-France.