

FORMATION
CAM
LES BASES DE L'ENSEIGNANT

SAISON 20XX-20XX



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

Module 1 : LES BASES DE L'ENSEIGNANT

Module 2 : COMPRENDRE ET DIRIGER UNE SÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Module 1 :

Les bases de l'enseignement

Enseigner les arts martiaux va bien au-delà de la simple transmission des techniques de combat.

Les futurs assistants moniteurs doivent comprendre et appliquer des principes pédagogiques spécifiques pour guider les élèves vers une compréhension approfondie et une maîtrise des arts martiaux.

Voici quelques principes essentiels de l'enseignement des arts martiaux :

Compréhension des élèves

Prendre en compte le niveau d'expérience, les capacités physiques et les objectifs individuels de chaque élève.

S'adapter en fonction des besoins spécifiques de chaque pratiquant.

Explication claire et démonstration

Fournir des explications claires des techniques, en utilisant un langage simple et accessible.

Accompagner les explications par des démonstrations précises pour une compréhension visuelle.

Pratique supervisée

Encourager une pratique supervisée où les élèves ont l'opportunité d'appliquer les techniques sous la surveillance des instructeurs.

Fournir des corrections et des conseils personnalisés pendant la pratique.

Encouragement positif

Utiliser un renforcement positif pour encourager les élèves.
Célébrer les succès et progressions, même les petites.

Fournir des retours constructifs plutôt que de se concentrer uniquement sur les erreurs.

Equilibre entre discipline et plaisir

Maintenir un équilibre entre la discipline nécessaire pour apprendre les arts martiaux et le plaisir de l'entraînement.

Créer un environnement où les élèves se sentent motivés et enthousiastes.

Promotion des valeurs martialles

Adaptabilité

Enseigner et promouvoir les valeurs fondamentales telles que le respect, l'honnêteté, l'intégrité et la discipline.

Encourager les élèves à appliquer ces valeurs dans leur vie quotidienne.

Être capable de s'adapter aux différents styles d'apprentissage des élèves.

Modifier l'approche pédagogique en fonction des besoins changeants du groupe ou d'individus spécifiques.

Evaluation continue

Évaluer régulièrement les progrès des élèves et ajuster les plans de leçon en conséquence.

Utiliser des évaluations formelles et informelles pour mesurer la compréhension et l'application des techniques.

Communication transparente

Maintenir une communication ouverte avec les élèves, répondant à leurs questions et préoccupations.

Informar les élèves des objectifs pédagogiques et des attentes.

Encourager l'autonomie

Progressivement encourager les élèves à prendre en charge leur propre apprentissage.

Fournir des occasions d'expérimentation et de réflexion indépendante.

En incorporant ces principes dans leur approche d'enseignement, les futurs assistants moniteurs peuvent créer un environnement d'apprentissage positif, motivant et respectueux, favorisant ainsi le développement holistique des élèves dans les arts martiaux.

Module 1 :

Les bases de l'enseignement

Pratique de la présentation devant le groupe.

La capacité à présenter de manière efficace devant un groupe est cruciale pour les assistants moniteurs en arts martiaux.

Cela ne se limite pas seulement à la transmission des techniques, mais aussi à la communication d'idées, à l'engagement des élèves, et à la création d'un environnement positif.

Voici quelques conseils pour développer cette compétence :

Connaissance préalable

Avant de présenter, assurez-vous de bien connaître le contenu que vous allez partager.

Cela inclut les techniques, les concepts, et tout autre élément que vous souhaitez transmettre.

Structuration de la présentation

Organisez votre présentation de manière claire avec une introduction, un développement et une conclusion.

Identifiez les points clés que vous souhaitez aborder.

Contact visuel

Établissez un contact visuel avec les membres du groupe.

Cela renforce la connexion et montre votre engagement envers eux.

Balayez la salle du regard pour inclure tout le monde.

Langage corporel positif

Utilisez un langage corporel ouvert et positif. Évitez les postures fermées qui pourraient être perçues comme défensives.

Utilisez des gestes appropriés pour accentuer vos points.

Voix claire et modulée

Interactivité

Parlez d'une voix claire et modulée.

Assurez-vous d'être suffisamment fort pour que tout le monde puisse vous entendre.

Variez l'intensité et le ton en fonction du contenu.

Encouragez l'interactivité en posant des questions, en invitant les élèves à participer, ou en sollicitant des retours.

Créez un environnement où les membres du groupe se sentent à l'aise de contribuer.

Réponses aux questions

Adaptabilité

Soyez prêt à répondre aux questions.

Si vous ne connaissez pas la réponse, indiquez que vous y reviendrez plus tard.

Favorisez une atmosphère de partage de connaissances.

Soyez prêt à vous adapter en fonction des réactions du groupe.

Si quelque chose ne semble pas clair, soyez prêt à reformuler ou à expliquer différemment.

Ajustez votre rythme en fonction de l'attention du groupe.

Gestion du temps

Respectez le temps alloué à votre présentation.

Évitez de vous étendre trop longtemps sur un sujet, ce qui pourrait entraîner une perte d'attention.

Planifiez des pauses si la présentation est longue.

Confiance en soi

Cultivez la confiance en vous.

Même si vous êtes nouveau dans le rôle d'assistant moniteur, montrez que vous avez confiance en votre capacité à partager des connaissances.

Acceptez les erreurs avec grâce et utilisez-les comme des occasions d'apprentissage.

Module :

Les bases de l'enseignement

Techniques de communication efficaces.

Une communication claire et positive favorise un environnement d'entraînement productif.

Voici quelques techniques importantes à développer :

Clarté et simplicité

Ecoute active

Utilisez un langage clair et simple.

Évitez les termes techniques complexes qui pourraient prêter à confusion, surtout avec des élèves débutants.

Pratiquez l'écoute active en accordant toute votre attention à la personne qui parle.

Répondez de manière appropriée pour montrer que vous avez compris.

Positivité et renforcement

Utilisez un langage positif pour encourager les élèves. Célébrez les réussites et les progrès, même les plus petits.

Utilisez le renforcement positif pour motiver et maintenir l'enthousiasme.

Soyez adaptable dans votre style de communication.

Certaines personnes préfèrent des instructions verbales, d'autres peuvent mieux comprendre à travers des démonstrations visuelles.

Ajustez votre approche en fonction des besoins individuels.

Adaptabilité

Langage corporel positif

Utilisez un langage corporel ouvert et positif.

Un sourire, une posture assurée et des gestes confiants renforcent votre message.

Soyez conscient de votre propre langage corporel pendant l'enseignement.

Gestion des groupes

Utilisez des techniques de gestion de groupe pour maintenir l'ordre et l'attention.

Établissez des règles claires et communiquez-les de manière cohérente.

Encouragement à la participation

Encouragez la participation en posant des questions ouvertes et en sollicitant l'opinion des élèves.

Créez un environnement où chacun se sent à l'aise de contribuer.

Empathie

Soyez empathique en comprenant les défis que peuvent rencontrer les élèves.

Adaptez votre communication en fonction des besoins émotionnels des élèves.

Soyez concis

Soyez concis dans vos instructions.

Évitez de surcharger les élèves avec des informations excessives.

Utilisez des phrases courtes et directes.

Utilisation de signaux visuels

Intégrez des signaux visuels pour indiquer des changements d'activité, des transitions, ou des consignes spécifiques.

Cela peut inclure des gestes spécifiques ou l'utilisation d'objets visuels.

Module 2 :

Comprendre et diriger une séquence d'entraînement

Une séquence ?

une séquence fait référence à une série ordonnée et planifiée d'activités spécifiques ou d'exercices qui sont conçus pour atteindre des objectifs particuliers.

La construction d'une séquence dans une grille d'entraînement est une étape cruciale pour garantir un développement progressif des compétences, la prévention des blessures et l'optimisation des performances.

Objectif spécifique

Une séquence est définie par un objectif spécifique.

Que ce soit l'amélioration de la force, de l'endurance, de la technique, ou d'autres compétences, ces objectifs guident la sélection des exercices et des activités.

Progression logique

Les séquences doivent être conçues de manière à suivre une progression logique.

Cela peut signifier commencer par des exercices d'échauffement, puis passer à des activités plus intensives, et enfin inclure des exercices de retour au calme.

Variété et équilibre

Une bonne séquence intègre une variété d'exercices pour stimuler différents groupes musculaires et aspects de la condition physique.

L'équilibre entre les exercices de force, d'endurance, de flexibilité, etc., contribue à un entraînement complet.

Durée et intensité

La durée et l'intensité de chaque activité au sein de la séquence sont des facteurs clés.

Il est important d'équilibrer les périodes d'effort intense avec des périodes de repos ou d'intensité modérée pour éviter la fatigue excessive et minimiser les risques de blessures.

Réalisation des objectifs de la saison

Cohérence avec le plan d'ensemble

Chaque séquence contribue à la réalisation des objectifs plus larges de la session d'entraînement.

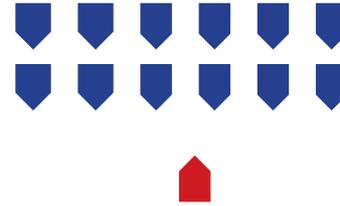
Cela peut inclure l'amélioration des performances athlétiques, le renforcement musculaire, la prévention des blessures, ou d'autres objectifs spécifiques.

La séquence doit être cohérente avec le plan d'ensemble de l'entraînement.

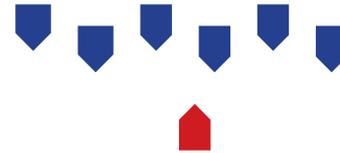
Elle s'inscrit dans une structure plus large qui peut comprendre plusieurs séances d'entraînement sur une semaine ou un mois.

Disposition des élèves

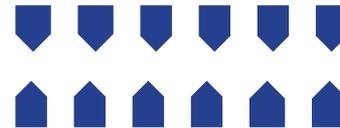
Organisation frontale



Organisation en quinconce

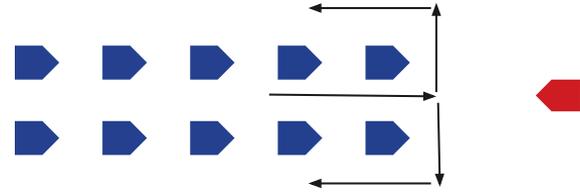


Organisation en vis à vis

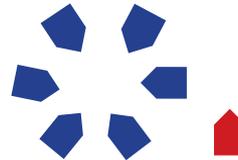


Disposition des élèves suite...

Organisation par vague



Organisation en cercle



Mais aussi en circuit, en atelier...

Diriger une séquence

Trois questions !

Quoi ?

En quoi consiste l'exercice ?

Quelles actions/techniques les élèves doivent réaliser ?

Comment ?

Quelle organisation matérielle ?

Comment vont être disposés les élèves ?

Activité à tour de rôle ou en même temps ?

Quel rôle joue chacun ?

Quels éléments en termes de sécurité ?

Combien de temps ?

Combien de séries et/ou de répétitions ?

Temps de travail/récupération de l'exercice ?

Quand faire les changements de rôles et/ou de partenaires ?

Point de vigilance

Lorsque l'Assistant Moniteur utilise du matériel, il doit tout d'abord se demander en quoi cela va apporter une plus-value pour l'apprentissage des élèves

Le matériel doit permettre de :

- faciliter le mouvement à réaliser
- complexifier le travail à réaliser
- introduire une variation dans l'utilisation du mouvement
- protéger
- baliser l'espace



Exemple d'une séquence détaillée dans une grille d'entraînement

Date : <i>01/10/23</i>	Durée : <i>1 heure</i>	Lieu : <i>Dojo</i>
Public : <i>6 - 8 ans</i>	Niveau : <i>Ceinture verte</i>	
Cours : <i>Effectuer le hanbon en réagissant le plus vite possible</i>		
Objectif : <i>Amélioration d'un hanbon avec eulegul maki</i>		

1 - Echauffement

Objectif interne	Descriptif de l'exercice	Temps	Temps de travail ou répétitions	Matériel	Critères de réussite	Sécurité	Observations
Préparer les articulations à l'effort	Exo 1 Mobilisation articulaire Rotation des articulations qui vont être utilisées tout au long de la séance	2 min	10 rotat° intérieures 10 rotat° extérieures	Aucun	Faire tourner les rotations	Attention au personnes blessées des articulations, ne pas solliciter les parties blessées	

Exemple d'une séquence simple dans une grille d'entraînement

THÈME : <i>Perfectionnement des techniques de jambes</i>	Durée de la séquence adultes : 1H30
Objectif de la séquence : <i>stabilité</i>	Durée de la séquence enfants : 1h
Objectif de la prochaine séquence : <i>souplesse</i>	Niveau : <i>avancé</i>
Nombre de séances par semaine : 2	Public : <i>adulte</i>
Matériel nécessaire : <i>cerceaux</i>	Date : 01/12/2023

OBJECTIFS RECHERCHES	DESCRIPTIONS DES EXERCICES	CONSIGNES PARTICULIÈRES	MINUTAGES
<i>Concentrations, préparation au cours, respect</i>	<i>Salut traditionnel</i>	<i>Corps détendu, respiration profonde etc</i>	<i>5 minutes</i>
<i>Élever le rythme cardiaque, circulation sanguine</i>	<i>Echauffement général : courir, échauffement musculaire et articulaire de la tête aux pieds</i>	<i>Cohérence et progression, on commence par la tête et on finit par les pieds</i>	<i>15 minutes</i>
<i>etc</i>	<i>etc</i>	<i>etc</i>	<i>etc</i>

Diriger la séquence

Quelle attention je porte aux conditions ?

- Organisation de l'espace
- Préparation du matériel
- Consignes données
- Présentation de la séquence

Comment j'interviens pour faciliter le déroulement de ma séquence ?

- Marquage précis entre les étapes
- Ouverture aux questions
- Interaction
- Vigilance

M'auto-évaluer sur la mise en pratique de la séquence ?

- Ai-je annoncé en début de séquence ce que j'attendais des élèves ?
- Gestion de ma séquence ? Ai-je bien suivi le déroulement de celle-ci et la gestion du temps ?
- Suis-je capable d'améliorer la séquence pour une meilleure compréhension des élèves ?



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

SAISON 20XX-20XX