

# PÔLE FORMATION

**DOSSIER DE DEMANDE DE VAE POUR  
L'OBTENTION D'UN DIPLÔME FÉDÉRAL**





# PRÉAMBULE

Avec le temps et les multiples structurations fédérales, certains entraîneurs n'ont pu suivre les formations adéquates permettant de certifier leurs compétences fédérales pour poursuivre leur engagement bénévole.

La fédération, conformément à la réglementation en vigueur, propose une procédure de Validation des Aquis d'Expérience pour les licenciés disposant d'une expérience certaine dans le fonctionnement associatif et l'entraînement d'une ou plusieurs des disciplines relevant de la fédération.

Les compétences peuvent être acquises au cours d'activités bénévoles, salariées ou non salariées. Elles doivent être en rapport avec le Brevet fédéral pour lequel la demande est déposée.

La VAE peut donner lieu à l'attribution de la totalité d'un diplôme. En cas de validation partielle, la commission de validation peut fixer les modalités d'un contrôle complémentaire.

Ce dossier de la validation doit permettre au jury d'évaluer les connaissances, aptitudes et compétences que vous avez acquises au cours de votre expérience.

## **Diplômes concernés**

L'article L211-2 du code du sport précise que, pour l'exercice d'une activité bénévole, les diplômes fédéraux peuvent être obtenus par la VAE. Pour la FFKMDA, les diplômes concernés sont :

- Brevet moniteur fédéral 1°
- Brevet moniteur fédéral 2°
- Brevet moniteur fédéral 3°

## **Commission de validation**

Le jury est constitué :

- du membre du Comité directeur responsable de la Commission formation
- du responsable de la formation FFMDA
- d'un formateur du pôle formation spécialiste de la discipline demandée

## **Condition de recevabilité d'une demande de VAE**

Le candidat doit :

- justifier d'au moins 3 ans d'expérience en qualité d'initiateur, animateur et/ou entraîneur
- transmettre la photocopie d'une attestation de secourisme (AFPS, PSC1 ou SST recyclé)
- transmettre la photocopie d'une pièce d'identité officielle (CNI ou Passeport)
- être licencié à la FFKMDA dans la saison en cours
- joindre un chèque de 500 euros à l'ordre de la FFKMDA - Pôle Formation correspondant au traitement de la demande et à l'envoi du diplôme en cas de réussite.

**Si le dossier est incomplet, le secrétariat formation retourne le dossier sans qu'il soit étudié par la commission de validation.**

# ATTESTATION D'AUTHENTICITÉ

Je, soussigné(e) : .....,  
...,

licencié(e) FFKMDA de la saison en cours numéro : .....

- certifie avoir pris connaissance du guide de la validation des acquis de l'expérience fédérale.
- certifie que le document transmis soumis ne comporte aucun texte ou son, aucune image ou vidéo, copié sans qu'il soit explicitement référencé aux sources.

Fait à ....., le .....  
Signature du licencié(e)

# PARTIE 1

## Recevabilité

---

### Coordonnées

NOM	
PRÉNOM	
DATE DE NAISSANCE	
NATIONALITÉ	
ADRESSE :	
CODE POSTAL :	COMMUNE :
TEL DOMICILE :	TEL PORTABLE :
EMAIL :	
LIGUE :	
NOM DU CLUB :	
N° D’AFFILIATION :	
N° DE LICENCE :	

### Diplôme demandé par la voie de la VAE

Cocher les cases choisies

BREVET DE MONITEUR FEDERAL 1°	
BREVET DE MONITEUR FEDERAL 2°	
BREVET DE MONITEUR FEDERAL 3°	

Si le candidat demande un diplôme d’un certain niveau, sans pouvoir justifier des diplômes inférieurs à celui demandé, il doit également demander la VAE pour le ou les diplômes inférieurs. Par exemple, si le candidat demande un BMF3, sans avoir aucun diplôme, il doit également cocher les cases BMF1 et BMF2

FORMATION INITIALE (scolarité générale, études professionnelles et/ou technologiques et/ou universitaires)

Année	Classe/spécialité	Diplôme(s) obtenu(s)

# PARTIE 1

## Recevabilité

---

### **AUTRES FORMATIONS (formations professionnelles civiles et militaires, stages, congés de formation, formations bénévoles, etc.)**

Période de...à..	Durée en mois	Organisme de formation	Intitulé de la formation	Si vous avez exercé dans le cadre de cette formation des activités en rapport direct avec la certification visée, précisez lesquelles :

### **Vos expériences**

Les informations relatives à vos expériences sont nécessaires au travail d'évaluation du jury qui ne dispose pas des informations transmises dans votre dossier de recevabilité.

Présentez dans le tableau récapitulatif ci-dessous, en commençant par l'expérience la plus récente, les emplois occupés ainsi que les activités bénévoles, volontaires, de sportif de haut niveau, de mandat syndical ou d'élu local à porter à la connaissance du jury.

Période de...à..	Durée en mois	Nom et activité principale de la structure	Emploi ou fonction

- 1 : salarié
- 2 : travailleur indépendant, artisan, profession libérale
- 3 : volontaire
- 4 : sportif de haut niveau
- 5 : bénévole
- 6 : personne ayant exercé des responsabilités syndicales
- 7 : mandat électoral local ou fonction élective locale

## RENSEIGNEMENTS PERSONNELS À FOURNIR OBLIGATOIREMENT

Femme  Homme

Nom d'usage : .....

Nom de naissance (inscrit sur l'acte de naissance) : .....

Premier prénom (inscrit sur l'acte de naissance) : .....

Date de naissance : .....

Je suis né(e) en France :

Code postal de la commune de naissance : .....

Commune de naissance : .....

Je suis né(e) à l'étranger :

Pays de naissance : .....

Ville de naissance : .....

Département de résidence : .....

**Date : Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :**

Pour plus d'information : <https://www.ffkmda.fr/lhonorabilite-sera-desormais-evaluee-lors-de-la-prise-des-licences/>

# ATTESTATION SUR L'HONNEUR DE L'ASSOCIATION

(À joindre à toute inscription des stages du Brevet de Moniteur Fédéral)

Je soussigné(e) M/Mme.....(Nom, Prénom), agissant en  
qualité de .....(indiqué la fonction occupé dans l'association, par  
exemple président, administrateur) de l'association.....  
(dénomination de l'association) certifie que M/Mme.....  
(Nom, Prénom du moniteur) a encadré au moins de 300H, en autonomie en tant :

- Initiateur tous publics
- Moniteur des compétiteurs en assaut
- Entraîneur pour des compétitions en combat

Fait à ..... le ..... Signature du stagiaire

Nom et signature du président de la structure

Cachet de la structure

# PARTIE 1

## Recevabilité

---

Vous devez maintenant rédiger un écrit sur votre expérience afin que le jury puisse repérer les connaissances, aptitudes et compétences que vous avez acquises.

Cet écrit est composé de deux parties :

- un écrit de trois pages maximum retraçant votre parcours ;
- une description et une analyse d'actions que vous avez conduites au cours de votre expérience ;

### **Votre récit d'expérience**

Vous devez rédiger librement un écrit de trois pages maximum retraçant votre expérience en vous appuyant sur des éléments significatifs de votre parcours (formations, expérience professionnelle, expérience bénévole etc.) qui vous ont permis de développer des compétences en rapport direct avec le diplôme demandé.

Cet écrit doit permettre d'éclairer le jury sur les choix que vous avez opérés dans votre parcours, les raisons qui vous conduisent à solliciter ce/ces diplôme(s) et le choix de la validation des acquis d'expérience pour l'obtenir.







# PARTIE 1

## Recevabilité

---

La première partie de ce dossier a permis de vérifier que vous remplissiez bien les conditions d'accès à la validation des acquis d'expérience fédérale (VAEF).

La seconde partie doit permettre au jury d'évaluer les connaissances, aptitudes et compétences que vous avez acquises dans votre expérience bénévole.

Pour ce faire vos qualités rédactionnelles seront essentielles (grammaire, orthographe syntaxe) et vous devrez faire le lien entre votre expérience et le référentiel du diplôme visé.

Vous mettrez en valeur votre expérience et votre implication en écrivant à la première personne du singulier.

### Décrire et analyser des actions : conseils et recommandations

**Le jury a besoin de matière pour repérer vos acquis. Votre écrit (action) ne peut donc pas se limiter à une ou deux pages par action choisie.**

Décrivez et analysez, pour chacune des actions choisies, ce que vous avez fait, en étant à la fois complet et précis :

- situez vos actions dans leur contexte (votre cadre institutionnel, votre position hiérarchique, la date, le lieu...) et définissez votre fonction exacte ;
- insistez sur votre rôle et votre implication personnelle (utilisez le « je ») ;
- précisez les objectifs que vous poursuivez à travers cette action et dites pourquoi et comment vous avez fixé ces objectifs, à partir de quels constats, de quelles situations, etc ;
- utilisez le présent de l'indicatif qui permet de mieux vous évaluer en action ;
- décrivez votre action de manière très précise. Le jury doit pouvoir évaluer votre action en situation ;
- la description seule ne suffit pas. Il faut également expliquer comment et pourquoi vous agissez ainsi. Vous devez donc décrire et analyser vos pratiques. Argumentez vos choix, vos démarches... (comment savez-vous que cela doit se passer comme cela, que c'est mieux comme cela, etc.) ;
- choisissez un mode de description chronologique, du début à la fin de l'action, sans oublier l'évaluation en lien avec vos objectifs ;
- précisez quels sont vos outils et vos modalités d'évaluation. Argumentez vos choix en indiquant comment vous les avez utilisés et ce qu'ils vous ont permis de repérer et de proposer ;
- situez les partenaires et acteurs engagés dans l'action : vous-même, vos collègues, votre hiérarchie, le public, etc. et l'intervention spécifique de chacun d'eux.

**Nb : les indications ci-dessus ne sont pas exhaustives et ne constituent en aucun cas le plan de vos écrits.**



# PARTIE 1

## Recevabilité

---

### Quelques points de vigilance

Evitez absolument les écueils que sont :

- la présentation de votre fiche de poste (fonctions et missions telles qu'elles vous étaient demandées par votre employeur ou votre statut de bénévole) sans en livrer votre interprétation, votre appropriation...

- les fiches d'activités de séances ou de projets anonymes, les listes de tâches...

- la présentation des savoirs et autres modèles théoriques du métier, tels qu'on les trouve dans les cours et les manuels. Pour prendre un exemple, il ne faut surtout pas faire un cours de biomécanique en guise de description de la préparation d'un programme d'entraînement. À l'inverse, si vous décrivez votre pratique concrète et précise de l'entraînement, il peut être utile ponctuellement de se référer à tel ou tel principe de biomécanique qui a guidé votre choix dans l'action. Si vous choisissez de joindre des documents écrits pour illustrer votre propos, veillez à ce qu'ils soient en lien direct avec l'action décrite, soit parce que vous les avez conçus, soit parce que vous avez contribué pleinement à leur réalisation (support d'information, réalisation personnelle...) mais il faut qu'on sache quel a été votre rôle. Ces documents doivent être clairement référencés dans l'écrit concerné et placés à la suite de celui-ci. Veillez à ne pas trop surcharger votre dossier par des annexes. Le jury trouvera vos compétences dans les analyses descriptives que vous aurez rédigées. Les annexes vidéos ne sont pas acceptées. Votre dossier de validation doit être paginé et comporter un sommaire.

Pour vous aider et éviter d'être hors sujet, vous trouverez ci-dessous les référentiels des Brevets de Moniteurs Fédérales :

### Pour le Brevet de Moniteur Fédérale 1° (BMF 1°)

UF 1	PEDAGOGIE	Prendre en compte les caractéristiques des publics pour préparer une action éducative; Mobiliser les connaissances nécessaires à l'animation des activités de la FFKMDA Préparer, concevoir et mettre en oeuvre une action d'animation dans les activités de la FFKMDA
UF 2	SÉCURITÉ	Mobiliser les connaissances liées à la sécurité
UF 3	GESTION ADMINISTRATIVE	Connaître la structure fédérale ; Savoir le fonctionnement d'une association ; Savoir communiquer
UF 4	RÈGLEMENTATION	Connaître la Réglementation de base
UF 5	ANTI- DOPAGE	Sensibiliser à l'anti-dopage
UF 6	SCIENTIFIQUE	Connaître les généralités du corps humain
UF 7	CITOYENNETÉ	Introduire un projet citoyen
UF 8	STAGE	Proposer une action éducative dans les activités de la FFKMDA

## Pour le Brevet de Moniteur Fédérale 2° (BMF 2°)

UF 9	PEDAGOGIE	Concevoir un cycle d'animation ou d'apprentissage ; Conduire une action d'entraînement dans la discipline de référence ; Maîtriser les outils et les techniques dans la discipline de référence; Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
UF 10	SÉCURITÉ	Mobiliser les connaissances liées à la sécurité
UF 11	GESTION ADMINISTRATIVE	Connaître l'organisation du sport en France; Créer une association; Développer un projet dans l'activité
UF 12	RÈGLEMENTATION	Maîtriser les connaissances réglementaires liées aux activités concernées en assaut
UF 13	ANTI- DOPAGE	Connaître les produits dopants
UF 14	SCIENTIFIQUE	Mobiliser les connaissances scientifiques nécessaires à la conduite des activités pugilistiques
UF 15	CITOYENNETÉ	Prise en charge du public QPV et ZRR
UF 16	STAGE	Proposer une action d'entraînement dans les activités de la FFKMDA

## Pour le Brevet de Moniteur Fédérale 3° (BMF 3°)

UF 17	PEDAGOGIE	Concevoir un cycle d'animation ou d'apprentissage ; Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques; Maîtriser les techniques dans les disciplines de référence
UF 18	SÉCURITÉ	Mobiliser les connaissances liées à la sécurité des pratiquants
UF 19	GESTION ADMINISTRATIVE	Connaître l'organisation des manifestations publiques de boxe; Rechercher des partenaires pour les projets associatifs ; Démarche de demande de subvention publique
UF 20	RÈGLEMENTATION	Maîtriser les connaissances réglementaires liées aux activités concernées en combat amateur et pro
UF 21	ANTI- DOPAGE	Connaître les démarches de prélèvements
UF 22	SCIENTIFIQUE	Mobiliser les connaissances scientifiques nécessaires à la conduite des activités pugilistiques
UF 23	CITOYENNETÉ	Connaître, comprendre et défendre l'éthique sportive
UF 24	STAGE	Programmer/Conduire une action d'entraînement dans la spécialité

# PARTIE 1

## Recevabilité

---

**Attention :** en fonction du diplôme demandé, cette fonction ne recouvre pas la même réalité professionnelle. Le référentiel professionnel de chaque diplôme vous permettra d'identifier les activités et actions professionnelles appropriées.

La fonction animation et encadrement peut correspondre par exemple :

**Pour le BMF1° :** animer un face à face pédagogique avec un public dans le cadre d'une activité sport de contact avec un support sportif ou socio culturel.

**Pour le BMF2° :** conduire des séances d'entraînement pour des compétiteurs assaut dans une discipline et décrire votre implication dans le fonctionnement du club dans le cadre de la mise en place de projet d'animation.

**Pour le BMF3° :** conduire des séances d'entraînement pour des compétiteurs combat, en sport de contact (kickboxing, muaythai, pancrace), l'accompagnement du combattant en compétition, animer et former une équipe d'animateurs au sein de mon club.

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 1°

---

Dans le cadre du BMF 1°, deux fonctions principales sont constitutives à ce niveau :

- l'animation et la découverte des sports de contact (kickboxing, muaythai, pancrace, boxe chinoise contact défense) auprès de tout public.
- l'encadrement, la conception et la mise en oeuvre de séance adaptées

Pour choisir dans votre expérience les actions à décrire dans les deux fonctions précitées, étudiez les référentiels de la grille de certification du BMF 1°.

Ces référentiels sont disponibles sur le site [www.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr) rubrique formation. Ils définissent la fonction concernée, indiquent les compétences attendues et évaluées par le jury, précisent les équivalences et le niveau technique exigé.

Parmi l'étendue de votre expérience, vous devrez être attentif au choix des actions que vous décrierez et analyserez pour que le jury puisse repérer les compétences attendues dans les référentiels. Ces actions devront être réelles, concrètes, précises, variées et inscrites dans des contextes différents.

Choisissez bien les actions dans lesquelles votre rôle, votre implication, votre intervention et votre activité personnelle ont été significatifs.

**Le jury a besoin de matière pour repérer vos acquis. Votre écrit ne peut donc pas se limiter à une ou deux pages par action choisie.**

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 1°

---

#### Fiche 1 : descriptif d'activité pour l'obtention du BMF 1°

##### Fiche 1

Dans cette expérience, quelles sont vos pratiques en rapport avec l'encadrement des publics dans le cadre de l'animation et la découverte des sports de contact (quel type de public avez vous eu ?), décrire deux actions d'initiation (une public enfant et une public adulte) en faisant ressortir votre démarche pédagogique, la prise en compte de la sécurité et de la prévention et la connaissance des caractéristiques des publics (joindre à cette description une grille de séance complète). **(faire entre 7 et 15 pages)**

Intitulé de l'action :

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 1°

---

#### Fiche 2 : descriptif d'activité pour l'obtention du BMF 1°

#### Fiche 2

Dans cette expérience, quelles sont vos pratiques en rapport avec la participation au projet et au fonctionnement de la structure.

Décrire une action en rapport au projet de votre association (faire entre 5 et 10 pages)

Intitulé de l'action :

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 2°

---

Dans le cadre du BMF 2°, deux fonctions principales sont constitutives à ce niveau :

- l'animation et la prise en charge d'athlètes dans une discipline dans le cadre de compétition en assaut d'encadrement ;
- la conception, mise en oeuvre et évaluation de projet.

Pour choisir dans votre expérience les actions à décrire dans les deux fonctions précitées, étudiez les référentiels de la grille de certification du BMF 2°.

Ces référentiels sont disponibles sur le site [www.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr) rubrique formation. Ils définissent la fonction concernée, indiquent les compétences attendues et évaluées par le jury, précisent les équivalences et le niveau technique exigé.

Parmi l'étendue de votre expérience, vous devrez être attentif au choix des actions que vous décrierez et analyserez pour que le jury puisse repérer les compétences attendues dans les référentiels. Ces actions devront être réelles, concrètes, précises, variées et inscrites dans des contextes différents.

Choisissez bien les actions dans lesquelles votre rôle, votre implication, votre intervention et votre activité personnelle ont été significatifs.

**Le jury a besoin de matière pour repérer vos acquis. Votre écrit (action) ne peut donc pas se limiter à une ou deux pages par action choisie.**

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 2°

---

#### Fiche 1 : descriptif d'activité pour l'obtention du BMF 2°

##### Fiche 1

Dans cette expérience, quelles sont vos pratiques en rapport avec l'encadrement de compétiteurs en Assaut (quelle tranche d'âge avez-vous eu ?), décrire deux actions d'entraînement pour des compétiteurs assaut – de 18 ans (enfant ou adulte), en faisant ressortir votre démarche pédagogique, la prise en compte de la sécurité et de la prévention et les connaissances scientifiques liées à l'encadrement (joindre à cette fiche descriptive, 3 grilles de séance complète et une grille d'évaluation de vos combattants). **(faire entre 10 et 20 pages)**

Intitulé de l'action :

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 2°

---

#### Fiche 2 : descriptif d'activité pour l'obtention du BMF 2°

##### Fiche 2

Dans cette expérience, quelles sont vos pratiques en rapport avec la participation au projet et au fonctionnement de la structure.

Décrire une action de gestion administrative en rapport à votre association (exemple : réécriture des statuts, création d'association, mise en place d'un partenariat, d'un projet d'animation, fête du sport création du projet associatif). (faire entre 5 et 15 pages)

Intitulé de l'action :

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 3°

---

Dans le cadre du BMF 3°, deux fonctions principales sont constitutives à ce niveau :

- l'animation et la découverte des sports de contact (kickboxing, muaythai, pancrace, boxe chinoise contact défense) encadrement ;
- la conception, mise en oeuvre et évaluation de projet.

Pour choisir dans votre expérience les actions à décrire dans les deux fonctions précitées, étudiez les référentiels de la grille de certification du BMF 3°.

Ces référentiels sont disponibles sur le site [www.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr) rubrique formation. Ils définissent la fonction concernée, indiquent les compétences attendues et évaluées par le jury, précisent les équivalences et le niveau technique exigé.

Parmi l'étendue de votre expérience, vous devrez être attentif au choix des actions que vous décrirez et analyserez pour que le jury puisse repérer les compétences attendues dans les référentiels. Ces actions devront être réelles, concrètes, précises, variées et inscrites dans des contextes différents.

Choisissez bien les actions dans lesquelles votre rôle, votre implication, votre intervention et votre activité personnelle ont été significatifs.

**Le jury a besoin de matière pour repérer vos acquis. Votre écrit (action) ne peut donc pas se limiter à une ou deux pages par action choisie.**

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 3°

---

#### Fiche 1 : descriptif d'activité pour l'obtention du BMF 3°

##### Fiche 1

Dans cette expérience, quelles sont vos pratiques en rapport avec l'encadrement de compétiteurs en combat , décrire deux prises en charge de compétiteurs en combat dans 2 disciplines différentes en prenant en compte votre démarche pédagogique, la prise en compte de la sécurité et les connaissances scientifiques liées à l'encadrement ( joindre en plus une planification complète faisant apparaître une périodisation avec différents macrocycle, mesocycle, micro cycle etc ). **(faire entre 15 et 30 pages)**

Intitulé de l'action :

Précisez la 2ème discipline :

Précisez la catégorie :  
(junior, classe B, A ou pro)

Intitulé de l'action de la 2ème discipline :

## PARTIE 2

### Description et analyse des actions pour le BMF 3°

---

#### Fiche 2 : descriptif d'activité pour l'obtention du BMF 3°

##### Fiche 2

Dans cette expérience, quelles sont vos pratiques en rapport avec avec la participation au projet et au fonctionnement de la structure décrire une action administrative en rapport à votre association telle que la recherche de partenariat ou une démarche de demande de subvention ou la démarche administrative d'organisation d'un gala. **(faire entre 7 et 15 pages)**

Intitulé de l'action :

## VOTRE DÉCLARATION SUR L'HONNEUR

**Cette déclaration est à remplir obligatoirement pour que votre dossier de validation soit évalué par le jury.**

Déclaration sur l'honneur

Je, soussigné(e) (nom et prénom) :

certifie sur l'honneur l'exactitude de toutes les informations figurant dans le présent dossier.

Fait à :

Le :

Signature du candidat :

La loi punit quiconque se rend coupable de fausses déclarations : « Constitue un faux toute altération frauduleuse de la vérité, de nature à causer un préjudice et accomplie par quelque moyen que ce soit, dans un écrit ou tout autre support d'expression de la pensée qui a pour objet ou qui peut avoir pour effet d'établir la preuve d'un droit ou d'un fait ayant des conséquences juridiques. Le faux et l'usage de faux sont punis de trois ans d'emprisonnement et de 45000 euros d'amende » (code pénal, art.441-1) ; « Le fait de se faire délivrer indûment par une administration publique ou par un organisme chargé d'une mission de service public, par quelque moyen frauduleux que ce soit, un document destiné à constater un droit, une identité ou une qualité ou à accorder une autorisation est puni de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 euros d'amendes » (code pénal, art.441-6) ; « Est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende le fait : 1° D'établir une attestation ou un certificat faisant état de faits matériellement inexacts ; 2° De falsifier une attestation ou un certificat originairement sincère ; 3° De faire usage d'une attestation ou d'un certificat inexact ou falsifié » (code pénal, art. 441-7).

## **PARTIE 3**

### **Validation du diplôme**

---

#### **Conditions de rendu du dossier :**

Le dossier doit être réalisé sous format informatique et relié en un seul document.

#### **Validation du diplôme**

Les résultats sont transmis par mail à chaque candidat. En cas de réussite le diplôme est transmis sous 2 mois maximum à l'intéressé.

Le dossier doit être transmis par courrier à l'adresse suivante :

**Fédération Française de Kickboxing Muaythai & Disciplines Associées  
Pôle Formation  
38 rue Malmaison– 93170 BAGNOLET**

# PARTIE 3

## Exemple de grille de séance

Objectifs	Aménagement du milieu (schéma disposition matériel et du public)	Consignes pour la situation (temps, rôles A et B, description etc.)	Critère de réussite (comment réussir, indicateur)	VARIANTES (faire évoluer la situation en + ou - difficile)
Echauffement Généralisé Temps :				
Echauffement Spécifique Temps :				
<b>CORPS DE LA SÉANCE</b>				
Situation 1 : Temps :				
Situation 2 : Temps :				
Situation 3 : Temps :				
Situation 4 : Temps :				
<b>RETOUR AU CALME</b>				
Situations : Temps :				







**Pour tous renseignements, veuillez contacter :**  
**[formation@ffkmda.fr](mailto:formation@ffkmda.fr)**

Fédération Française de Kickboxing, Muaythai & Disciplines Associées  
38 rue Malmaison - 93170 BAGNOLET  
01 84 21 00 13  
**[www.ffcmda.fr](http://www.ffcmda.fr)**