



**SUPPORT DE MISE A NIVEAU POUR LES CANDIDATS AYANT  
BENEFICIÉ DE DISPENSE OU D'EQUIVALENCE  
(BMF 1° ou BMF2°)**

**Anti dopage**



**La pédagogie**



**Gestion administrative**



**Le scientifique**



**La sécurité**



**La citoyenneté**



**La réglementation**



# Anti dopage



**« La plus grande sottise de l'homme c'est d'échanger sa santé contre n'importe quel avantage... »**

*Schopenhauer philosophe (1788-1860)*

Il est interdit à toute personne, au cours des compétitions et manifestations sportives organisées ou agréées par des fédérations sportives ou en vue d'y participer :

- d'utiliser des substances et procédés de nature à modifier artificiellement les capacités ou à masquer l'emploi de substances ou procédés ayant cette propriété,
- de recourir à ceux de ces substances ou procédés dont l'utilisation est soumise à des conditions restrictives lorsque ces conditions ne sont pas remplies.

## ARTICLES DE RÉFÉRENCE

- La loi du 5 avril 2006 codifiée dans le Code du sport avec trois objectifs :
  - › Harmonisation du dispositif national avec le Code mondial antidopage
  - › Amélioration des outils et du cadre juridique de la loi contre le dopage
  - › Renforcement de la protection de la santé des sportifs.
- La loi du 3 juillet 2008, relative à la lutte contre le trafic de produits dopants

## UN PEU D'HISTOIRE DE LA SÉMANTIQUE

**Dopage** = origine africaine (Dop = eau de vie)

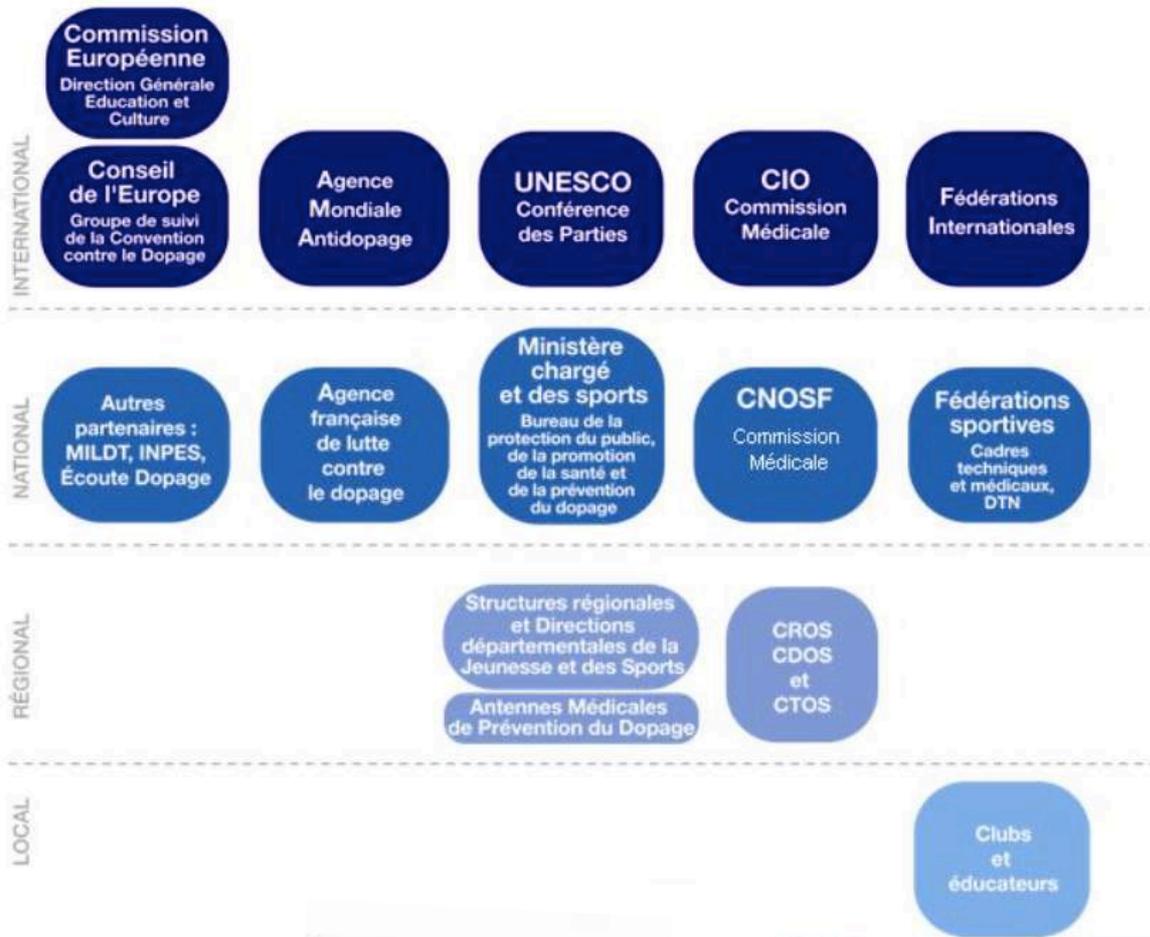
**Doping** = apparaît dans un dictionnaire anglais en 1889, désignant un mélange d'opium et d'analgésiques administré aux chevaux lors des courses

**Doper** : verbe, apparue en France en 1903, de l'anglo-américain to dope ("droguer", "stimuler")

Conduite dopante = « consommation de certains produits, pour affronter un obstacle réel ou ressenti , pour améliorer ses performances (compétition sportive, examen, entretien d'embauche, prise de parole en public) »

Dans le monde sportif, cette pratique prend le nom de dopage

# LES ACTEURS DE LA LUTTE CONTRE LE



Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

## Rôles et responsabilités de l'AMA selon le Code Mondial Antidopage:



Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

### **Le Comité international olympique (CIO)**

- › Il réunit tous ceux qui acceptent d'être guidés par la charte olympique et qui reconnaissent l'autorité du CIO
- › Il encourage la coordination, l'organisation et le développement du sport et des compétitions sportives
- › Parmi ses nombreuses missions :
  - Soutenir et encourager la promotion de l'éthique sportive
  - Consacrer ses efforts à veiller à ce que l'esprit du fair-play règne dans le sport et à ce que la violence en soit bannie
  - Participer à la lutte contre le dopage et son financement
  - Prendre les mesures dont le but est d'éviter une mise en danger de la santé des athlètes
- › La commission médicale

### **Le Comité national olympique et sportif français (CNOSF)**

- › Il représente les 108 fédérations affiliées, regroupées en 4 collèges (fédérations olympiques, nationales sportives, affinitaires ou multisports, scolaires ou universitaires)
- › Une de ses missions est de veiller à la bonne santé du sport et de ses pratiquants, quels que soient leur niveau de pratique, leur discipline et leur cadre d'activité
- › Il a mis en place la commission médicale du CNOSF qui regroupe :
  - Une composante Haut Niveau
  - Une composante Sport Santé

### **Le Ministère chargé des Sports**

- › En France, l'État a créé une administration spécifique chargée des sports, ce qui lui permet d'assumer ses fonctions régaliennes dans l'ensemble des domaines où le sport et ses pratiquants sont concernés
- › Missions en matière de lutte et de prévention contre le dopage :
  - Prévention
    - Actions des DRDJS
    - Actions avec la Mission médicale et sport santé du CNOSF
    - Action avec le N° Vert Ecoute Dopage
    - Antennes médicales de prévention du dopage

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

### **L'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD)**

Autorité publique indépendante, elle a été créée par la loi du 5 avril 2006 relative à la lutte contre le dopage et à la protection de la santé des sportifs. Un décret du 29 septembre 2006 l'a fait naître le 1er octobre suivant.

- › Domaines de responsabilités :
  - Contrôles antidopage
  - Analyses
  - Pouvoir disciplinaire et AUT
  - Prévention
  - Recherche
  - Action internationale ou en tant qu'instance consultative

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

## LES SUBSTANCES DOPANTES

- **Agents anabolisants**

› Utilisés pour :

- Le développement de la masse musculaire (effet anabolisant) pour gagner en force, en vitesse ou en puissance
- L'amélioration de l'endurance, de la charge d'entraînement physique, de la volonté, de la vitesse de guérison après une blessure (musculaire) et la sensation d'être "bien dans sa peau"

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Trouble du comportement, agressivité
- Rupture tendineuse, déchirure musculaire
- Cancer du foie
- Arrêt de la croissance
- Développement de la pilosité, perturbation des cycles menstruels, infertilité (pour les femmes)
- Atrophie des testicules, lésions de la prostate, impuissance et infertilité (pour les hommes)

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Hormones peptidiques, facteurs de croissance et substances apparentées : cas de l'hormone de croissance**

› L'hormone de croissance est responsable de la croissance du squelette, des organes et des muscles

› A usage répété, elle permettrait une amélioration de la force et de la vitesse de contraction musculaire

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Croissance anormale des organes
- Hypertrophie osseuse
- Déformation irréversible des os plats : faciès chevalin
- Hypertension et insuffisance cardiaque
- Diabète
- Maladie de Creutzfeldt-Jakob (d'origine douteuse)

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Hormones peptidiques, facteurs de croissance et substances apparentées : cas de l'Erythropoïétine (EPO)**

› La prise d'EPO vise à améliorer le transport d'oxygène vers les muscles, permettant l'augmentation de la durée d'entraînement (en repoussant dans le temps la sensation de fatigue) et la diminution de la durée de récupération

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Obstruction des vaisseaux sanguins due à l'augmentation de la viscosité du sang et à une diminution de la fluidité sanguine
- Arrêt cardiaque pouvant entraîner la mort

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Hormones peptidiques, facteurs de croissance et substances apparentées**

• Autres hormones

› Gonadotrophine chorionique (hCG)

› Gonadotrophines hypophysaires et synthétiques (LH)

› Insuline

› Corticotrophines

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Bêta-2 Agonistes**

› Utilisés pour :

- une augmentation de la fréquence cardiaque et un relâchement des muscles bronchiques et utérins
- leur vertu anabolisante (à des doses très supérieures aux doses thérapeutiques)

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Trouble du comportement, agressivité
- Rupture tendineuse, déchirure musculaire
- Cancer du foie
- Pathologie cardiaque

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Antagonistes et modulateurs hormonaux**

› Les classes suivantes de substances anti-oestrogéniques sont interdites :

- Inhibiteurs d'aromatase
- Modulateurs sélectifs des récepteurs aux oestrogènes
- Autres composés anti-oestrogéniques
- Agents modificateurs de(s) la fonction(s) de la myostatine.

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Hyperstimulation ovarienne (pour les femmes)
- Grossesse multiple
- Troubles visuels

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Diurétiques et autres produits masquants**

› Les diurétiques sont des médicaments favorisant l'excrétion urinaire

› Comme produits masquants, ils accélèrent ou retardent l'élimination de substances interdites, par exemple les anabolisants, et permettent ainsi d'avoir des contrôles faussement négatifs

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Déshydratation, problèmes rénaux
- Trouble du rythme cardiaque
- Hyperglycémie

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Stimulants**

› Ces substances comprennent **les amphétamines, l'adrénaline, les dérivés éphédrinés, la cocaïne, le modafinil, les bêta-sympathico-mimétiques**

› Ces stimulants accroissent la concentration, l'attention, la confiance en soi et diminuent artificiellement la sensation de fatigue

› **Risques liés à l'utilisation** :

- Grande excitation, agressivité
- Accoutumance et dépendance
- Modification du psychisme
- Trouble du rythme cardiaque
- Hypertension artérielle

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Narcotiques**

› Les narcotiques comprennent les **opiacés** et les **analgésiques de synthèse**. Sont extraits des opiacés (dérivés de l'opium) : la **morphine**, l'**héroïne** ou la **méthadone**

› Ces produits provoquent une diminution de la sensibilité. Ils sont consommés dans le but de lutter contre la douleur

› **Risques liés à l'utilisation :**

- Trouble du comportement, excitation, agressivité
- Accoutumance et dépendance
- Dépression respiratoire
- Diminution de la concentration et de la capacité de coordination

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Cannabis**

› Les effets de la consommation cannabique sont :

- légère euphorie
- envie spontanée de rire
- légère somnolence

› A dose répétée, elle entraîne un désintérêt, une démotivation, une diminution de l'attention, une dépendance psychique

› C'est un antidouleur, un myorelaxant. Effet contre le stress et l'anxiété avant, pendant et après

› **Risques liés à l'utilisation :**

- Baisse de la vigilance, Troubles de la mémoire, Perte de la capacité d'apprentissage, Accoutumance, voire dépendance, Effets pulmonaires, accroissement de la sensibilité de l'organisme aux maladies infectieuses, Problèmes vasculaires graves

- **Glucocorticoïdes**

› La cortisone est une hormone normalement produite par les glandes surrénales (corticosurrénale)

› L'utilisation d'un glucocorticoïde en pratique sportive repose sur son action antalgique due à l'effet anti-inflammatoire qui soulage la douleur

› Il stimule la volonté et recule le seuil de perception de la fatigue au cours de l'effort

› **Risques liés à l'utilisation :**

- Fragilisation des tendons et des muscles : risque de rupture et de claquage
- Fragilisation des os (fuite de calcium) : risque de fracture de fatigue
- Diminution des défenses immunitaires : risque d'infections diverses
- Rétention d'eau et de sodium : risque d'œdème
- Troubles psychiques et agressivité

- **Bêta-bloquants**

› Les bêta-bloquants sont des substances qui régulent et ralentissent le rythme cardiaque

› Ils sont utilisés dans certains sports comme anti-stress. Ils limitent aussi les tremblements des extrémités

› **Risques liés à l'utilisation :**

- Trouble du rythme cardiaque
- Dépression psychique
- Impuissance sexuelle si utilisation répétée

Source Le sport pour la santé - Ed. 10/2011

- **Alcool**

› L'alcool est interdit en compétition seulement dans un certain nombre de sports qu'il faut connaître, avec un seuil de violation 0,10 g/l.

› L'effet recherché de l'alcool est la détente et la levée de l'inhibition.

› **Risques liés à l'utilisation. Ils sont de plusieurs ordres :**

- Immédiats :

- Etat d'ivresse

- Troubles digestifs

- Violences

- A plus long terme :

- Cancers, cirrhose

- Troubles cardio-vasculaires

- Maladie du système nerveux et troubles psychiques

- **Amélioration du transfert d'oxygène**

› Le dopage sanguin

- Transfusion homologue

- Transfusion autologue

Le dopage sanguin est l'administration à un athlète, de sang, de globules rouges, de transporteurs artificiels d'oxygène ou de produits sanguins apparentés.

**Utilisation en pratique sportive :**

Pour augmenter la capacité aérobie lors de performance d'endurance, en augmentant le nombre de globules rouges circulants

### **EFFETS SECONDAIRES ET DANGERS**

Réactions allergiques, Surcharge circulatoire

Transmission de maladies infectieuses ou virales

## **LES MÉTHODES INTERDITES**

- **Manipulation chimique et physique**

Par manipulations, on entend l'utilisation de substances (agents masquant) ou des méthodes visant à modifier l'intégrité et la validité des échantillons d'urine prélevés lors de contrôle antidopage

**Utilisation en pratique sportive :**

Siphonnage de vessie

Substitution d'urine

Altération des urines par acidification, alcalinisation, dilution

Perfusion de sérum physiologique

- **Dopage génétique**

› Ce qu'il faut promouvoir, à condition d'en fixer les limites :

l'usage thérapeutique, après fabrication de cellules souches spécialisées : osseuses, musculaires, cartilagineuses, tendineuses ou graisseuses

› Ce qu'il faut éviter à tout prix : le détournement à des fins de dopage

## LES MOYENS ET OUTILS DE PRÉVENTION

L'entraîneur est au premier rang pour prévenir les risques de dopage :

- Il doit aborder le sujet sans crainte avec ses élèves en utilisant des outils de prévention.
- Il doit les utiliser par ses mots et aussi par ses actes.

L'entraîneur doit également faire en sorte de réduire les risques de dopage :

- En repérant d'éventuelles victimes (utilisateurs) au sein de ses élèves
- Tenir un discours d'aide
- Conseiller, accompagner, guider vers les services de soins appropriés à leur état.

*Un dopé est avant tout un malade qu'il faut soigner.*

*Dominique Rousset, professeur de sport*



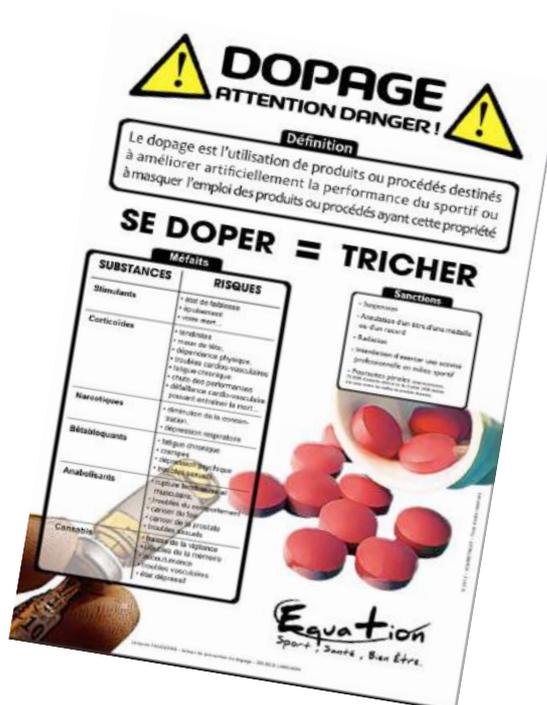
Site de l'AFLD : <https://www.afld.fr/>

La liste des interdictions :

<https://www.afld.fr/wp-content/uploads/2017/01/Liste-des-interdictions-2017.pdf>

Affiche simple d'explication :

[http://www.sports.correze.fr/fileadmin/user\\_upload/CGJ\\_sport/Site\\_CGJ\\_sports/affiche\\_dopage1.pdf](http://www.sports.correze.fr/fileadmin/user_upload/CGJ_sport/Site_CGJ_sports/affiche_dopage1.pdf)



# La pédagogie



## 1. Les jeunes (-18 ans)

En fonction de l'âge des enfants, plusieurs types de publics, séparés en « tranches d'âges », doivent retenir l'attention de l'initiateur pour une prise en charge et un enseignement adaptés :

- Les 5-7 ans
- Les 8-11 ans
- Les 12-14 ans
- Les 15-18 ans

### Le public de 5-7ans

Pensez aux parents qui vous confient leurs enfants!

- Caractéristiques motrices et biomécaniques de ce public
  - Grande souplesse articulo-musculaire
  - Coordination en phase de construction
- Caractéristiques psycho-sociales et attentionnelles
  - Volonté d'amusement
  - Mixité possible
  - Capacité d'attention et d'écoute réduits dans la durée
    - Caractéristiques énergétiques
  - Cette filière ne doit pas être envisagée, le développement cardio-pulmonaire étant immature
    - Les grands principes éducatifs :  
Animation-Jeu-Sécurité
- Développement de la psychomotricité (coordination/latéralisation) grâce aux ateliers, parcours etc.
- Apprentissage technique et de l'opposition sous forme ludique et variée (apprendre à boxer en s'amusant) / utilisation du classeur School Gum
- Apprentissage des règles d'hygiène et de sécurité
- Apprentissage du partage (socialisation) et prise en compte de la règle
- Utilisation de matériel pédagogique (chassubles/cerceaux etc.)

### Le public de 8-11 ans

Ce public est jeune, sensible et représente l'avenir. Il faut encore pouvoir rassurer les parents sur la sécurité.

\* Les caractéristiques de ce public sont assez proches des 5/7 ans et les principes éducatifs sont identiques, à quelques différences près :

\* Les phases jouées sont là encore une priorité, mais le désir d'opposition, fonction des motivations, grandit.

\* Le travail de coordination et de synchronisation s'amplifie et doit toujours être important dans la séance.

**Il faut être vigilant à la charge d'entraînement, ce ne sont que des enfants.**  
**Pas d'objectif d'amélioration des capacités énergétique ou musculaire.**

## Le public 12-14 ans

- Caractéristiques motrices et biomécaniques de ce public
    - En pleine croissance, il faut être prudent avec les sollicitations articulo-musculaires (fragilité)
    - Il commence à apparaître de fortes différences sur le plan musculaire (force/vitesse/impact)
  - Caractéristiques psycho-sociales et attentionnelles
    - La mixité est plus complexe à aborder (puberté et rapport au corps, affirmation du genre)
    - Les capacités attentionnelles peuvent différer entre garçons et filles et particulièrement fonction des motivations (compétition/loisir/ami etc.)
  - Caractéristiques énergétiques
- C'est une période idéale pour aborder le travail aérobie (capacité et puissance)
- ◎ Principes éducatifs
    - Période « charnière » liée à l'adolescence.
    - Il faut commencer à distinguer les compétiteurs des loisirs / faire de la pédagogie différenciée
    - Le jeu (notamment à l'échauffement) est encore présent pour éviter les troubles psychologiques (dédramatiser le rapport de force).
    - Le dialogue est important.
    - **Grande fatigabilité physique et psychologique (Inconstance, variabilité de l'humeur)**

### Les compétences à développer :

- \* La prise d'information/de décision = initier à la tactique (notion d'incertitude)
- \* La vitesse (réaction, déplacement etc...) = qualité pour toucher/ne pas être touché
- \* L'endurance (travail aérobie) sous forme ludique = préparer la compétition ou objectif de santé
- \* La coordination/latéralisation dans le travail technique (acquisition technique importante à stabiliser)

## Le public de 15-18 ans

- Caractéristiques de ce public

A cet âge, l'avancement de la maturation physiologique est avancé, il est donc possible de supporter des charges de travail plus importantes.

La différenciation motrice entre les filles et les garçons est encore plus marquée (force/vitesse et ratio taille/poids).

L'éducateur doit tenir compte des motivations intrinsèque et extrinsèque des élèves (se dépenser/faire de la compétition/venir avec des amis/loisir etc.).

Notion de pédagogie différenciée à mettre en œuvre.

### Les principes :

- \* Aménager la charge d'entraînement (*volume, intensité*) en fonction du contexte
- \* Valoriser les apprentissages technico-tactique
- \* L'esprit de compétition prend toute son importance : vecteur de satisfaction mais également de déception
  - Attention, à cet âge certains veulent s'orienter vers le combat plein contact (KO) / Cadets 2<sup>ème</sup> et juniors.
- \* C'est la tranche d'âge qui connaît un fort taux de non renouvellement de licence...

## Les valeurs éducatives

Pour tous les jeunes, dans chaque séance

- Respect d'autrui, vivre ensemble
- Respect des règles,
- Gestion des émotions,
- L'échange, le partage
- Citoyenneté (racisme / homophobie / discrimination etc.)

## Les adultes féminines

La pratique des Activités Pugilistiques s'étant « démystifiée » et démocratisée, de plus en plus de femmes viennent pratiquer (27% de licenciées).

Leur capacité d'écoute et de concentration sont importantes.

Elles peuvent venir pour faire de la compétition mais ce n'est pas la majorité en particulier si elles débutent.

Les pratiquantes « loisir » viennent dans un but précis, souvent dans une logique de défense, de bien-être (santé) ou de dépense (dépense).

Les séances doivent être adaptées en fonction des objectifs fixés par ce public.

Les objectifs (fonction des motivations à repérer):

\*Le loisir : bien-être / dynamique de groupe / objectif de dépense énergétique / maîtrise technique et gestuelle.

La compétition : reconnaissance / dépassement de soi / affirmation de personnalité.

Le contact-défense : confiance en soi / estime de soi.

Quelque soit l'objectif, l'éducateur doit prendre en compte les attentes et faire découvrir les valeurs de nos disciplines.

Pensez à l'accueil que vous allez leur réserver : des cours en commun ou des cours spécifiques? Deux vestiaires?

## Les adultes masculins

Le public loisir : les débutants

C'est l'âge où l'on peut tout faire (ou presque)...mais où l'on fait le moins attention en tant que pratiquant :

- contrôler l'investissement et l'engagement des pratiquants (intégrité physique), notamment dans le cadre d'une reprise de l'activité après une longue période d'arrêt sportif : progressivité des séances.

- Attention au sport pour maigrir avec les différents régimes et l'hyperactivité pour perdre du poids : attention à l'intensité des exercices.

Vous êtes initiateur, attachez vous à détecter/évaluer la motivation du pratiquant en rapport avec son degré d'investissement et son potentiel physique.

Les cours « loisirs » sont les plus difficiles à gérer pour un éducateur.

Pourtant, ce public est très important car il représente une grande partie de vos adhérents licenciés.

Pensez ainsi à orienter vos cours, vos exercices, pour les satisfaire, créer du lien social et leur donner le goût et l'envie de continuer la pratique.

Certains adultes masculins passent la porte de votre salle d'abord pour faire une activité physique et pas forcément pour faire du kick boxing ou du Muaythaï.

## **Les compétiteurs**

N'oubliez jamais que nous parlons de Sport, même en compétition : la notion d'éthique et les valeurs de citoyenneté doivent être omniprésentes.

Les sacrifices, les joies et les peines font partie de la compétition sportive.

L'éducateur doit entraîner, encadrer, encourager, écouter mais surtout **rassurer**, ce n'est que du sport !!!!

Le compétiteur est prêt à effectuer beaucoup de sacrifices (poids, nombre d'entraînements, vie familiale etc.)

### **Respectons le Et accompagnons le!**

Le compétiteur accepte la rigueur liée à son statut et à l'objectif de performance.

L'échec est très difficile à accepter, pensez à relativiser et à mettre en avant la notion de progrès...un recentrage vers une motivation intrinsèque peut être bénéfique.

L'éducateur ne doit jamais oublier qu'il est chargé de **PRESERVER L'INTEGRITE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE** de son combattant.

## **Les vétérans +++**

Ce public (au-delà de 60 ans environ) ne doit pas être oublié pour les associations car les « séniors » seront de plus en plus nombreux dans l'avenir (évolution démographique et augmentation de la possibilité de pratique).

Il convient de proposer une pratique adaptée, tenant compte des éléments suivants :

\*La fonction cardiovasculaire et l'âge

La fréquence des problèmes cardiovasculaires augmente avec l'âge :

- Accélération du rythme cardiaque
- Le cœur se fatigue plus vite
- Hypertension artérielle

## **Les personnes handicapées**

**L'handiboxing** est une forme de pratique d'opposition adaptée dite de « boxes pieds/poings », utilisant les mouvements et techniques issues du Kick boxing, du Muaythai et du Pancrace.

Elle s'adresse à un public ayant des difficultés motrices, intellectuelles, psychiques ou tout autre problème de santé nécessitant une certaine forme d'adaptation tout en préservant l'intégrité physique et mentale du pratiquant.

Il existe différents types de handicap:

Le Handicap Moteur / le Handicap sensoriel / le Handicap Mental

**Ils peuvent tous participer à la vie fédérale !!! Une licence spécifique existe pour cette pratique**

## Didactique et Pédagogie

La didactique est une méthodologie : elle représente le choix pour l'éducateur des savoirs à enseigner et des situations d'apprentissage jugées les plus adaptées.

C'est la manière de prévoir l'enseignement.

La pédagogie concerne la réflexion sur les finalités éducatives, sur les modes d'intervention face aux élèves, et la posture relationnelle de l'enseignant.

C'est l'art d'effectuer l'enseignement.

## Les différentes pédagogies

Passage de la pédagogie traditionnelle à la pédagogie nouvelle,

### ● **Pédagogie traditionnelle:**

- Basée sur l'instruction contraignante et raisonnée de l'élève
- Élève passif, reçoit le savoir de l'enseignant (image du remplissage d'un bocal vide)
- L'enseignant inculque le savoir avec autorité

### ● **Pédagogie nouvelle:**

- Basée sur une centration sur l'élève, sa nature, ses motivations (l'élève sait déjà des choses, il ne démarre pas de 0)
- Importance des relations entre élèves, plaisir d'apprendre, acteur de sa formation
- Interaction prof-élèves, prise en compte de la spécificité de l'élève (ressources)

## Démarches pédagogiques

**Pédagogie différenciée** : techniques didactique et pédagogique qui permettent à l'enseignant de faire progresser le plus grand nombre par rapport à un même savoir.

⇒ Respect des **trajectoires individuelles d'apprentissage**

**Pédagogie des situations problèmes** : organisation des tâches (interaction élève-savoir) pour que l'apprentissage s'effectue dans la **résolution de problèmes : c'est l'approche constructiviste dans laquelle l'élève construit son savoir, sa compétence.**

**Pédagogie du modèle** : les solutions sont transmises aux élèves : c'est l'approche techniciste, la technique est transmise telle qu'elle et apprise par imitation.

L'éducateur doit pouvoir enseigner en utilisant les 3 démarches en fonction du contexte.

<b>PEDAGOGIE DIFFERENCIEE</b>	<b>PEDAGOGIE SRP</b>	<b>PEDAGOGIE MODELE</b>
Evolution technique en fonction du niveau	Apprentissage technico-tactique	Très traditionnelle
Travail possible sur un thème commun avec un partenaire de niveau inférieur	Exige une analyse plus importante	A utiliser en dernier « recours » surtout dans le cadre de l'initiation
Pas de lassitude Diversification	Travail cognitif important	Nécessaire sur certains mouvements complexes

## Les 3 temps de l'enseignement (missions)

### 1. CONCEVOIR / PHASE DE REFLEXION

- A. Contextualiser
- B. Planifier

### 2. CONDUIRE / PHASE D'ANIMATION

- A. Organiser le groupe
- B. Observer pour réguler

### 3. EVALUER / PHASE DE RE PROGRAMMATION

- A. Réguler l'activité des élèves
- B. Réguler son intervention

#### A. Contextualiser

- Caractéristiques du public : ses motivations, ses représentations et ses ressources.
- Caractéristiques du lieu d'intervention : le lieu lui-même (gymnase ? Salle lambda ?...) et matériel disponible.
- Le moment de la saison
- ⇒ Quels besoins?
- ⇒ Quelles finalités, quels objectifs?
- ⇒ Quelles contraintes?

#### L'activité (la discipline)

Elle possède aussi ses propres « fondamentaux », une « logique interne » que vous devez avoir présent à l'esprit lors de la conception des séances et des situations d'apprentissage. La logique interne d'une discipline sportive représente ce qui la caractérise :

- Activité d'opposition (1 contre 1)
- Qui se déroule dans une surface délimitée (tatami ou ring)
- Qui se déroule dans un temps limité (rounds)
- Qui possède des règles spécifiques d'affrontement (les techniques, les cibles autorisées etc.)

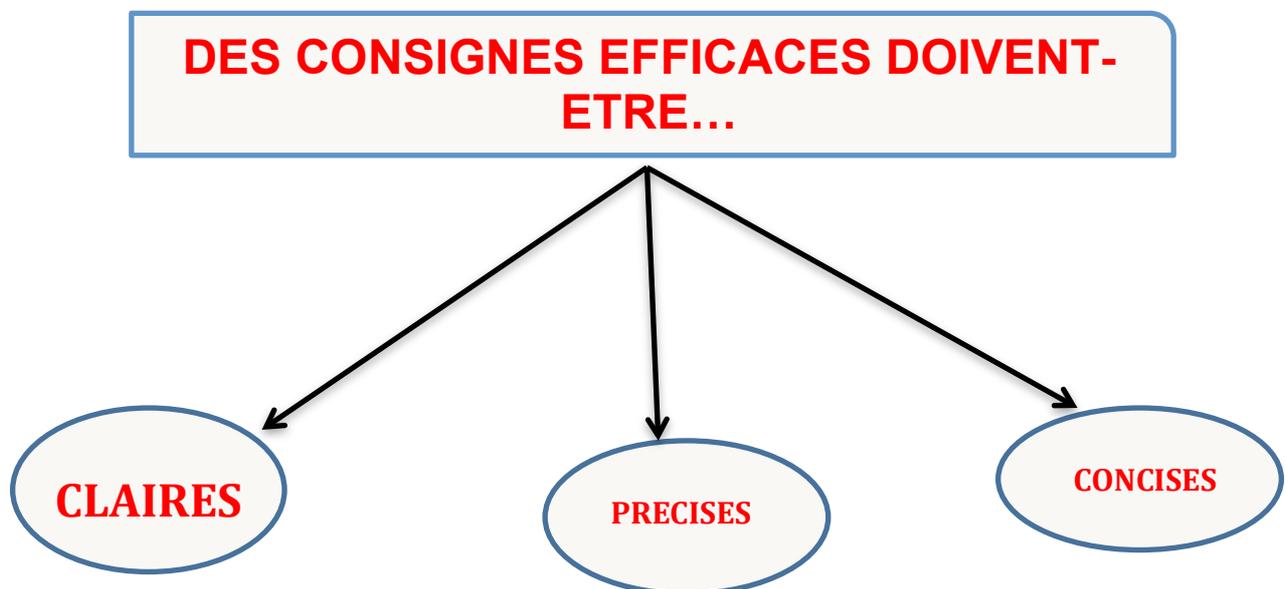
Ces éléments doivent faire partie de vos séances : vous enseignez des activités pugilistiques, pas de la gymnastique ou de l'athlétisme.

#### B. Planifier

- Objectif de cycle
- Objectif (ou thème) de séance
- Elaboration d'une situation d'apprentissage (exercice ou tâche) :
  - But, objectif
  - Aménagement du milieu
  - Consignes
  - Critères de réalisation
  - Critères de réussite
  - Variantes, remédiations

<b>BUT, OBJECTIF</b>	1 seul par exercice
<b>AMÉNAGEMENT DU MILIEU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ anticiper l' utilisation du matériel pour ne pas perdre de temps</li> <li>▪ organisation qui prend en compte la sécurité de tous</li> </ul>
<b>CONSIGNES (quoi faire ?)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ courtes et claires (vocabulaire adapté)</li> <li>▪ Limiter leur nombre</li> </ul>
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE (comment savoir si on a bien fait, réussi ?)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ qualitatif</li> <li>▪ quantitatif</li> </ul>
<b>VARIANTES, REMÉDIATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prévoir plus difficile ou plus facile</li> <li>▪ qualitatif ou quantitatif</li> </ul>

- ⇒ Diriger/Animer
- ⇒ Faire apprendre
- ⇒ Motiver



## A/ Organiser le groupe

### Organisation collective

Tout le monde travaille au même moment, sur le même espace, pour réaliser la même tâche.

### Organisation par atelier

Ce type d'organisation suppose une division du grand groupe en d'autres groupes plus petits qui effectuent des tâches différentes.

- ⊙ Dans le cadre de l'initiation les deux types d'organisation sont possibles.
- ⊙ Pour l'entraînement c'est l'organisation par atelier qui est la plus efficace (car adapté aux ressources et besoins)
- ⊙ On retrouve l'intérêt de la pédagogie différenciée sur ces types d'organisation.
- ⊙ Nécessite une préparation (didactique) importante pour une animation (pédagogie) efficace.
- ⊙ A privilégier !!!!!

## B/ Observer pour réguler

- ⊙ Se rendre **disponible pour observer** les productions d'élèves c'est-à-dire résoudre tous les problèmes d'organisation des tâches d'apprentissage (l'espace, le temps, le rôle de chaque élève) pour se concentrer uniquement sur l'activité des élèves.
- ⊙ Le champ visuel du moniteur doit être global et partir du général pour aller au particulier.
- ⊙ Par l'observation on :
  - analyse la pertinence de la consigne
  - analyse la réalisation de la tâche
  - ajuste la tâche

### 3/ EVALUER

- ⇒ Evaluation des élèves dans un objectif pédagogique, **formatif**. Je veux faire progresser mes élèves : les emmener d'un niveau 1 à un niveau 2
- ⇒ Evaluation de sa conception en constant remaniement. Je veux améliorer mes séances

## A/ Réguler l'activité des élèves

**Feedback** : Information donnée en retour à une réponse motrice d'un ou plusieurs élèves sur leur fonctionnement ou leurs résultats. Condition essentielle pour faire apprendre et motiver.

- ⊙ Appratifs, encouragements
- ⊙ Donner des connaissances sur le résultat et la performance
- ⊙ Suivi d'une prestation pour vérifier la compréhension

## *Les différents types de feedback*

### 1. **L'objectif =>**

- ⊙ **évaluatif** => l'enseignant fournit une estimation qualitative de la prestation de l'élève.
- ⊙ **descriptif** => l'enseignant décrit le mouvement effectué par l'élève.
- ⊙ **prescriptif** => il donne une consigne à respecter lors d'une prochaine exécution.
- ⊙ **interrogatif** => il questionne l'élève sur sa prestation afin de l'engager à rechercher ses erreurs ou les moyens à mettre en œuvre pour se corriger.
- ⊙ **affectif** => il se distingue de l'évaluation parce qu'il s'attache davantage aux dispositions morales de l'élève qu'à la tâche (c'est bien, tu as fait beaucoup de progrès).

## **B/ Réguler son intervention**

- ⊙ Ne pas hésiter à revoir sa planification selon les réponses des élèves observées et le contexte:

### **ON NE PEUT PAS TOUT PREVOIR**

- ⊙ Les modifications peuvent intervenir à **3 principaux niveaux**:
  - **La tâche (situation)** : difficulté/simplicité des tâches = trouver le décalage optimal c'est-à-dire une difficulté suffisante pour motiver mais pas trop haute pour ne pas décourager.
  - **La séance**: progressivité des tâches = jouer sur le paramètre temps de chaque tâche et de succession des tâches selon l'activité des élèves : leur réussite et leur motivation.
  - **Le cycle**: chronologie des séances = utiliser le bilan de la séance pour adapter la leçon suivante

### 2. **la nature du feedback** =>

- ⊙ verbal (enseignant) = auditif (élève)
- ⊙ gestuel (enseignant) = visuel (élève)
- ⊙ tactile (aide de l'enseignant) = kinesthésique (élève)

### 3. **le délai** =>

- ⊙ donner rapidement le feedback (les enfants ayant une mémoire à court terme) et leur laisser du temps pour effectuer une comparaison

### 4. **la quantité** =>

- ⊙ limiter la fréquence pour éviter le phénomène d'accoutumance (dépendance)
- ⊙ limiter le nombre
- ⊙ diminuer progressivement le nombre de vos interventions.

## Le cycle

- Un cycle d'apprentissage (initiation) peut être composé de 6 à 12 séances,
- Il est en général mis en œuvre sur 3 à 4 semaines,
- Il est défini par l'entraîneur, responsable pédagogique du club.

Comme nous l'avons précisé, les séances composent le cycle, L'objectif de séance (ou thème de séance) doit correspondre à l'objectif de cycle, La séance est présentée sous forme de tableau pour en améliorer la lisibilité, Lors de la conception d'une séance, il faut toujours avoir à l'esprit qu'un autre entraîneur du club peut être amené à diriger votre séance (malade, empêchement) et donc éviter une rupture dans l'apprentissage.

## Exemple des thèmes de séances

En reprenant l'objectif de cycle : *EC d'éviter les attaques en poings et toucher en pieds/poings*

*Mes objectifs de séances seront :*

- 1/ Positionnement : regarder ce que les élèves savent faire*
- 2/ EC d'éviter les attaques rectilignes/obliques et riposter en pieds/poings rectilignes.*
- 3/ EC d'éviter les attaques circulaires et riposter en pieds/poings circulaires*
- 4/ EC d'éviter les attaques rectilignes /obliques et riposter en pieds/poings circulaires*
- 5/ EC d'éviter les attaques circulaires et riposter en pieds/poings rectilignes*
- 6/ EC d'éviter les attaques libre et riposter en pieds/poings circulaires*
- 7/ EC d'éviter les attaques libres et riposter en pieds/poings rectilignes*
- 8/ EC d'éviter les attaques libres et riposter en pieds/poings libre.*
- 9/ Evaluation de fin de cycle*

*3 séances/semaine sur 3 semaines*

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)
<b>Echau Général isé</b>				
<b>Echauffement Spécifique</b>				
<b>Corps de la séance</b>				
situation : stéréotypée				
situation : intermédiaire				
situation : complexe ou à thème				
situation : libre				
<b>Retour au calme</b>				
situations				

## La séance

- \* Chaque situation ou exercice doit se référer (avoir un rapport) à l'objectif de séance,
- \* L'échauffement généralisé et les assauts libres ne sont pas concernés,
- \* Par contre l'échauffement spécifique, les situations d'apprentissage et les assauts à thèmes le sont.
- \* Mais pour remplir sa fiche de séance, il faut définir et concevoir les exercices.

## La situation d'apprentissage (tâche ou exercice)

- \* C'est la situation qui, par sa pratique par l'élève, vise directement l'objectif de séance et à plus long terme l'objectif de cycle,
- \* Pour chaque exercice, il doit y avoir un descriptif, des consignes, des critères de réussite et des variantes,
- \* Elle est obligatoirement dans le même objectif de séance,
- \* Elle est évolutive en fonction du niveau de chacun (pédagogie différenciée).
- \* Elle respecte et tient compte des fondamentaux de la discipline (1 contre 1 / surface délimitée / temps limité / règles spécifiques).

## La situation

### Cas particuliers de l'échauffement :

- L'échauffement généralisé a pour objectif d'élever le rythme cardiaque, préparer les muscles à l'effort etc.
- Il faut privilégier les formes ludiques.
- Par contre l'échauffement spécifique doit absolument correspondre à l'objectif de séance, d'où la mise en place de situations en lien avec l'objectif.
- La mise des équipements de protection est à préconiser lors de cette phase si il y a de l'opposition.

### Exemple

#### Rappel des objectifs :

**Cycle :** *EC d'éviter les attaques en poings et toucher en pieds/poings*

**Séance :** *EC d'éviter les attaques rectilignes/obliques et riposter en pieds/poings rectilignes*

Les exercices devront donc tous commencer par un travail d'esquives, sur des attaques en direct et/ou uppercut et suivi de riposte pieds/poings rectilignes.

Les différents types de situations, fonction du moment dans la séance, de l'objectif visé et du niveau des élèves : de la coopération à l'opposition :

- Stérotypée : aucune incertitude entre les deux élèves concernant l'exercice à réaliser (exemple : A donne direct bras avant à la face / B effectue une parade chassée et riposte avec un low kick jambe avant).
- Intermédiaire : incertitude pour A ou B (exemple : A attaque avec sa jambe arrière soit de façon rectiligne soit de façon directe / B doit parer les attaques et remiser).
- Complexe : incertitude pour les deux (exemple : A attaque bras avant ou bras arrière / B riposte au corps ou à la face).
- Assaut à thème : l'un ou les deux élèves doivent boxer en respectant une consigne particulière (exemple : A doit réaliser des enchainements poing/pied/poing en attaque au moins 5 fois dans le round).
- Assaut libre.

### Comment choisir les objectifs ?

2 grands objectifs technico-tactique en activités pugilistiques :

**Amélioration de l'organisation Offensive (OO)**

**Amélioration de l'organisation défensive (OD)**

Il ne faut pas négliger la technique mais garder à l'esprit que celle-ci doit être au service de la tactique. En sport d'opposition, la technique n'est efficace qu'en situation.

Dans le cadre de l'initiation, les thèmes (ou objectifs) suivant suffisent :

**TOUCHER (T) + NE PAS ETRE TOUCHE (NPET) ou T+NPET+ T ou FEINTER POUR TOUCHER ou NPET+T ou NPET+T+NPET ou PROVOQUER POUR TOUCHER**  
**Ou TOUCHER AVANT D'ETRE TOUCHE (Anticipation)**

### Quels contenus dans ces thèmes ?

TOUCHER	NIVEAU BAS	RECTILIGNE	POINGS
			COUDES
	NIVEAU MEDIAN	CIRCULAIRE	GENOUX
			PIEDS
	NIVEAU HAUT	OBLIQUE	SAISIES
			PROJECTIONS
← DEPLACEMENTS →			

NE PAS ETRE TOUCHE	NIVEAU BAS	PARADE	SAISIE
			BLOQUEE
	NIVEAU MEDIAN		CHASSEE
			ROTATIVE
	NIVEAU HAUT	ESQUIVE	LATERALE
			RETRAITS
← DEPLACEMENTS →			

## Les contenus

Les contenus représentent ce qu'il faut faire apprendre pour l'enseignant et donc ce que les élèves doivent apprendre/intérioriser pour progresser.

- \* Ils seront choisis en fonction des objectifs que vous aurez définis.
- \* Le tableau précédent vous permet d'être rapide dans vos choix et ne pas tomber dans la routine.
- \* Une fois cette méthodologie acquise, la didactique devient un plaisir et non plus une contrainte...

## EVALUATION DE CYCLE

- Chaque cycle doit faire l'objet d'une évaluation.
- Cette évaluation va permettre de mesurer la progression de vos élèves de manière générale et individuelle.
- L'évaluation peut se faire sur différents paramètres :
  - la technique
  - le comportement
  - le nombre de combat (gagné , perdu , nul)
  - ETC...
- Le choix des paramètres se fait par rapport à ce que vous jugez le plus pertinent pour la suite de la construction de vos séances.

# La sécurité



- En qualité d'éducateur, vous êtes garant de la sécurité de vos pratiquants.
- Vous devez assurer la sécurité des pratiquants et les conseiller sur :
  - La mise en sécurité de la salle (aménagement des espaces, trousse de secours)
  - L'utilisation et le choix du matériel pédagogique et de protection
  - L'hygiène (sanitaires etc.)
  - Le règlement interne (codes et routines du club de vie collective, affichage etc.)
  - Le suivi médical (respect des obligations fédérales)
  - Les assurances (du club, liées à la licence obligatoire)
- Etre à l'écoute des licenciés avant, pendant et après les cours.

**La sécurité c'est :**

- **Prévenir**
- **Réagir**
- **Agir**
- **Conseiller**

- **Vous êtes responsable d'un groupe de pratiquants**

- **Vous devez prévenir tous risques d'accidents**

- **Etre attentif et bienveillant**

## Comment prévenir ?

- ▶ En vérifiant votre lieu d'entraînement,
- ▶ En disposant d'une trousse de secours et en informant sur les risques du dopage,
- ▶ En connaissant les pratiquants,
- ▶ En exigeant un certificat médical et en licenciant chaque adhérent (*dès le premier cours*),
- ▶ En utilisant des équipements de protection homologués et adaptés (*gants, PT, etc.*),
- ▶ En connaissant les fonctions de l'échauffement et les règles hydriques.

## **Vérifier le lieu d'entraînement**

- Mise aux normes de la salle.
- Votre salle est utilisée par d'autres associations, les protections sont-elles en place ?
  - Rien de dangereux ne « traîne » avant mon cours.....

## **Le lieu d'entraînement, c'est aussi...**

- \* Garantir la sécurité en aménageant l'espace d'évolution.
- \* Mettre en œuvre des exercices adaptés à cet aménagement.

- **Disposer d'une trousse de secours (anti septique ; compresses ; bombe de froid ; pansements ; coalgan etc.) ATTENTION VOUS N'ETES PAS MEDECIN. RESPECTEZ LES SAVOIRS ACQUIS EN PSC1.**
- **Informant les risques du dopage**

- Qu'est-ce que le dopage?

- Les acteurs de la prévention et de la lutte contre le dopage - Exemples des substances et méthodes interdites : site de consultation : <https://medicaments.afld.fr/>  
*Se référer au cours sur l'anti dopage*

## **Connaître les pratiquants**

Leurs caractéristiques :

D'où viennent-ils?

Quel âge ont-ils ?

De quel sexe sont-ils ?

Quelles sont leurs motivations ?

Ont-ils des antécédents médicaux?

## **Les pratiquants.....**

- ▶ Se reporter au cours sur les publics pour définir les caractéristiques spécifiques.
- ▶ L'entraîneur doit s'adapter à leurs spécificités et non l'inverse.

## **Prévenir c'est connaître l'intérêt de l'échauffement et de sa mise en place**

- ▶ **Un incident vient de se produire sur le lieu de pratique, le sujet se plaint, vous devez réagir.**
- ▶ **Réagir :**
  - **C'est interroger**
  - **C'est « diagnostiquer »**
  - **C'est établir un bilan**
- ▶ Agir oui mais....
- ▶ **Seulement en fonction des prérogatives qui sont les miennes (AFPS, PSC1, SST...) A ce propos, pensez à vous recycler!**
- ▶ Ne pas se « transformer » en médecin.
- ▶ Arrêter la séance pour se consacrer à la situation (en fonction de l'importance).
- ▶ Impliquer les autres membres du club dans l'action de secours...

## La sécurité c'est conseiller

- ▶ En qualité d'éducateur vous êtes un spécialiste des activités pugilistiques.
  - ▶ Vous devez conseiller sur la mise en sécurité de la salle et des matériels utilisés.
  - ▶ Vous devez conseiller vos pratiquants sur l'hygiène, le choix des matériels, etc....
  - ▶ Vous devez être à l'écoute des licenciés avant, pendant et après les cours.
- **Tenue des entraineurs**



T-shirt; pull, veste de sport...

Le nécessaire pour les soins : serviette, eau, bassine, trousse premiers soins...

Survêtement

Des chaussures de sport



## ASSURANCES

L'association sportive qui accueille des bénévoles et des pratiquants est dans l'obligation de souscrire un contrat d'assurance couvrant sa responsabilité civile et celle de ses membres.

L'association ne doit pas oublier d'assurer ses locaux (incendie, dégâts des eaux...).

La responsabilité civile correspond à l'obligation de réparer les dommages causés à autrui.

Ce dommage peut résulter, par exemple, d'une imprudence.

Le club affilié doit donc, a minima, posséder une assurance multi risque de la structure (locaux, personnes) + licencier tous ses adhérents pour être couvert à 100%.

- L'affiliation est un contrat passé avec la fédération
- Le club s'engage à respecter les statuts de la fédération
- Tout club affilié est dans l'obligation de licencier tous ses adhérents
- L'affiliation à la FFKMDA, intègre une assurance en « Responsabilité Civile »
- La licence permet d'assurer le pratiquant de nos disciplines en cas d'accident.
- La prévoyance complémentaire fédérale (sportmut) permet d'élargir les garanties du pratiquant en cas d'accident. (*disponible sur le site [www.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr) rubrique espace club puis document*)
- Cette prévoyance complémentaire doit être proposée aux pratiquants par le club.
- Le pratiquant s'il le souhaite peut donc souscrire à sa charge une prévoyance complémentaire à l'assurance de sa licence (permet une extension des garanties).

**Le Président du club**



Le Président est le responsable légal de l'association, il doit s'assurer que son équipe pédagogique ainsi que ses adhérents respectent toutes les conditions nécessaires en matière de sécurité.

**L'entraîneur du club**



C'est le responsable pédagogique du club, il détient un diplôme qui atteste de ses compétences. Il doit s'assurer de mettre en place des exercices ne mettant pas en péril la sécurité de ses pratiquants. De plus il doit mettre en oeuvre les premiers secours en cas d'accident.

**Le pratiquant du club**



Il doit respecter le règlement intérieur de l'association (si il y en a un) et les consignes émises par l'entraîneur.

# Le scientifique



## Le squelette

Il possède une structure composée de leviers (les os), de points d'appuis (les articulations) et des moteurs (les muscles)

Il est composé de 206 os (adulte)

Il se décompose en 3 parties :

- Le crâne
- Les os du tronc
- Les os des membres supérieurs et inférieurs

## La myologie

- C'est l'étude des muscles.
- Le corps humain dispose d'environ 500 muscles et représente 40% du poids de corps.
- 2 grandes variétés de muscles :
  - Les muscles striés
  - Les muscles lisses
- **Constitution chimique d'un muscle :**

Les muscles sont constitués principalement d'eau (75%), d'éléments minéraux (sodium, potassium, calcium) et de protéines. *(Source : Wikipédia)*

- Les muscles striés sont les muscles du squelette, principalement responsables du mouvement et dont la contraction peut-être contrôlée par la volonté. (Sauf le cœur)
- Les muscles lisses sont les muscles des viscères, leur contraction est involontaire.

La **physiologie** étudie le rôle, le fonctionnement et l'organisation mécanique, physique et biochimique des organismes vivants et de leurs composants (organes, tissus, cellules et organites cellulaires).

**Le cœur ;**  
**L'appareil respiratoire ;**  
**L'appareil cardio-vasculaire ;**  
**Le système nerveux.**

## **Le cœur**

Le **cœur** est un organe creux et musculaire (myocarde) qui assure la circulation du sang.

Il mesure entre 14 et 16 cm et son diamètre est de 12 à 14 cm.

Il pèse généralement entre 300 à 350 grammes.

Le cœur pompe environ 5 litres de sang par minute et chaque battement de cœur envoie le sang vers les poumons et les autres parties du corps

## **L'appareil respiratoire**

L'**appareil respiratoire** est l'appareil (ensemble d'organes) qui permet la respiration, c'est-à-dire les échanges gazeux entre l'organisme et l'environnement. (Source : Wikipédia)

La respiration est un échange de gaz; on aspire de l'O<sub>2</sub> et on rejette du dioxyde de carbone

## **L'appareil cardio-vasculaire**

L'appareil cardio-vasculaire ou système circulatoire est l'ensemble des structures anatomiques destinées à véhiculer le sang et la lymphe.

C'est un réseau très étendu. Le sang circule à sens unique dans tout le corps. Il irrigue les différents tissus du corps humain, apporte de l'oxygène, des nutriments, indispensables à tout notre organisme, mais aussi il élimine les déchets.

## **Les vaisseaux sanguins**

Vaisseaux sanguins qui **transportent** le sang du cœur vers l'organisme.

Vaisseaux sanguins qui **transportent** le sang du corps vers le cœur.

## **Les capillaires**

Petits vaisseaux sanguins entre les artères et les veines qui distribuent dans les cellules des organes l'oxygène et les nutriments et captent le gaz carbonique et les déchets. Les reins, les muscles, le foie sont des zones très riches en capillaires.

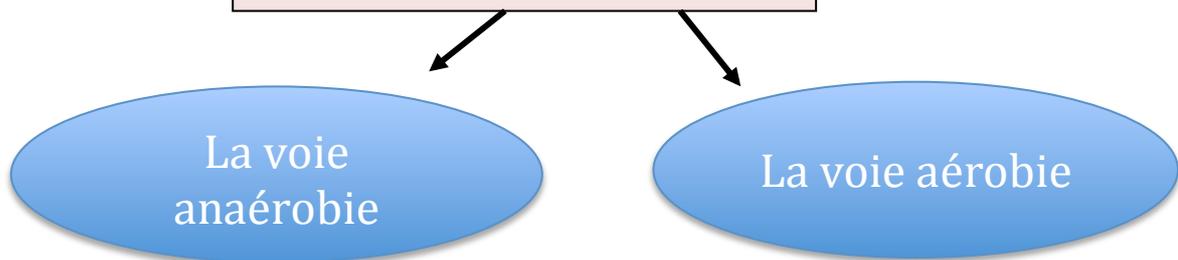
## **Le système nerveux**

Le **système nerveux** est un système biologique en réseau formé des organes des sens, des nerfs, de l'encéphale, de la moelle épinière, des méninges. Il coordonne les mouvements musculaires, contrôle le fonctionnement des organes, véhicule les informations sensorielles et motrices. (Source : Wikipédia)

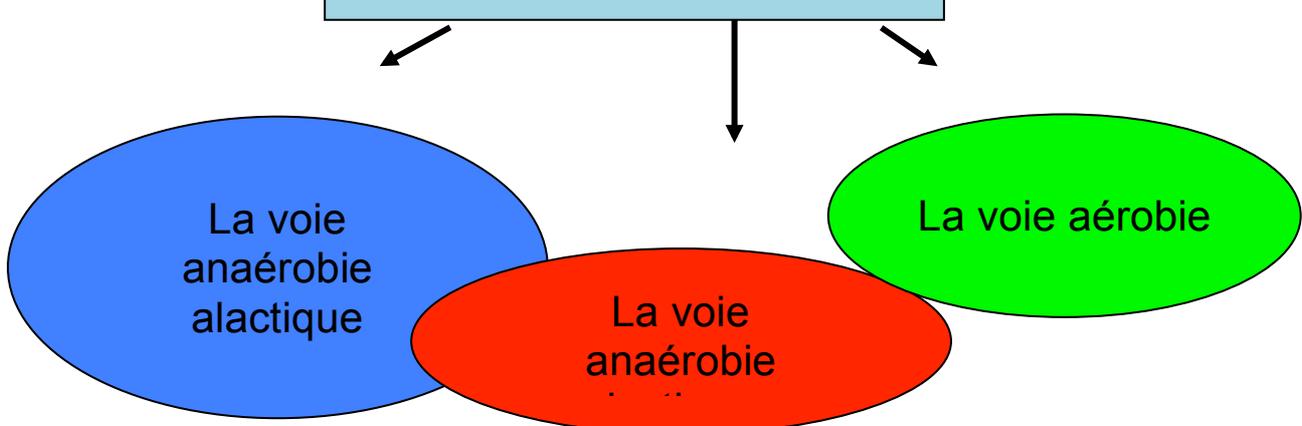
La physiologie est la science qui étudie le **fonctionnement** des êtres vivants.

- Le corps humain a un fonctionnement un peu similaire à une voiture: pour qu'elle marche, elle a besoin d'essence pour alimenter le moteur.
- Cette essence provient de notre alimentation (glucides, lipides et protides). Mais cette énergie potentielle issue de l'alimentation est stockée dans l'organisme de différentes manières.
- Au bout d'un plus ou moins grand nombre d'étapes, nos aliments sont transformés afin de pouvoir fabriquer la seule source d'énergie que reconnaît le muscle: l'**ATP** (Adénosine Triphosphate )
  
- L'ATP ou Adénosine Triphosphate est stockée au niveau des fibres musculaires.
- Une fois stimulé par un influx nerveux, elle se dissocie et libère de l'énergie capable de provoquer le raccourcissement des fibres musculaires (*le mouvement musculaire*)
- Les stocks d'ATP immédiatement disponibles étant très faibles, il faut que l'organisme en fabrique à nouveau au fur et à mesure que l'on réalise un geste sportif.
- Cette reconstitution d'ATP est appelée la resynthèse de l'ATP

**2 voies de resynthèse:**



**3 mécanismes:**



**La voie anaérobie alactique (efforts très courts et intenses)**

Ce système de production d'énergie n'utilise pas d'oxygène et ne produit pas d'acide lactique.

<b>Délai de déclenchement</b>	<b>Immédiat</b>
<b>Puissance</b>	<b>Maximale</b>
<b>Capacité</b>	<b>Faible (15/20 s maxi)</b>
<b>Facteur limitant</b>	<b>Réserves en ATP et en Créatine phosphate</b>

**La voie anaérobie lactique (efforts court à moyen et assez intenses)**

Elle n'utilise pas d'oxygène et produit de l'acide lactique

<b>Délai de déclenchement</b>	<b>≈ 20 s</b>
<b>Puissance</b>	<b>Élevée</b>
<b>Capacité</b>	<b>2 à 3 minutes</b>
<b>Limites</b>	<b>Capacité à tolérer les lactates</b>

**La voie aérobie (efforts moyens à longs et peu intenses)**

Elle utilise de l'oxygène et ne produit pas d'acide lactique (en réalité très peu et non limitant). Son effet n'est pas mesurable.

<b>Délai de déclenchement</b>	<b>2 à 3 minutes</b>
<b>Puissance</b>	<b>Fonction du <math>VO_2</math> max</b>
<b>Capacité</b>	<b>Illimité (en théorie)</b>
<b>Limites</b>	<b><math>VO_2</math> max</b>

Il faut retenir qu'en activité physique, les 3 filières énergétiques fonctionnent en même temps. Toutefois, en fonction de l'intensité de l'exercice et de sa durée, une filière prend le pas sur les deux autres en fournissant l'énergie suffisante à la contraction musculaire grâce à la resynthèse de l'ATP.

Par exemple, dans un combat, la filière aérobie est sollicitée en permanence et lors d'une très forte accélération c'est la filière anaérobie alactique qui va prendre le dessus pour resynthétiser de l'ATP et permettre aux muscles de se contracter à grande vitesse.

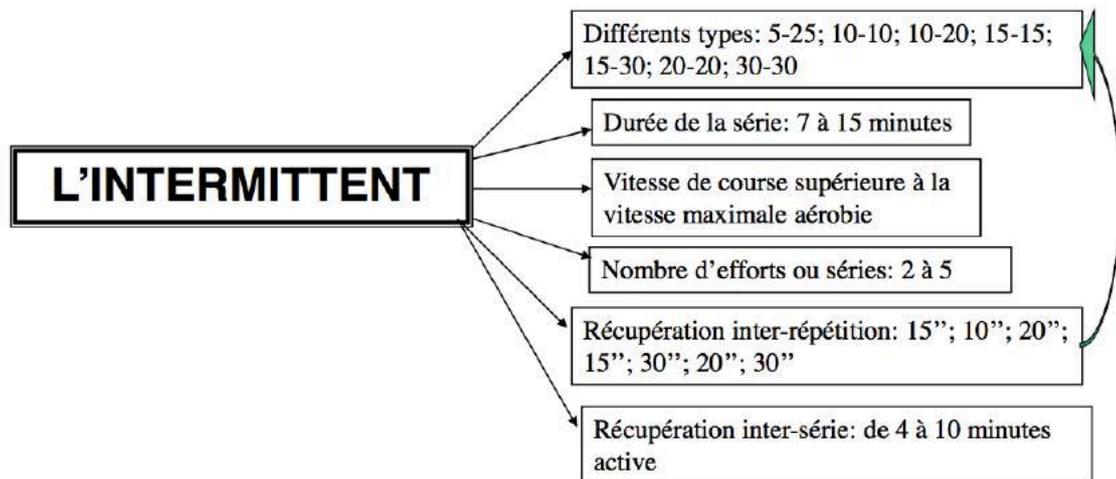
## **Les Activités Pugilistiques et le travail intermittent**

L'intermittent se caractérise par des phases de travail courtes, moyennes, longues (déplacements, frappe, sauts ou bondissements, squats avec charges additionnelles...) et des phases de récupération (marchée, active).

### **Intérêts du travail intermittent :**

- amélioration de l'endurance (augmentation du volume cardiaque)
- tensions musculaires supérieures
- récupération plus facile
- sollicitation de toutes les fibres
- travail plus varié
- permet d'intégrer des exercices de musculation

### **Construction d'une séance d'intermittent**



Source : G. COMETTI

Le muscle est constitué de 2 types de fibres musculaires :

- Les fibres à contractions rapides de types IIa (mixte) ou IIb (ou IIx).
- Les fibres à contractions lentes de type I.

**Fibres rapides = Effort anaérobie alactique**  
**Mixte lente/rapide = Effort anaérobie lactique**  
**Fibres lentes = Effort aérobie**

**Les fibres à contractions rapides**

\*Ces fibres sont de forte puissance mais de faible endurance.

\*Elles ont un grand diamètre de section et une couleur blanche ou rose car elles sont adaptées aux efforts de type **ANAEROBIE**.

**Les fibres à contractions lentes**

\*Ces fibres sont de faible puissance mais de forte endurance.

\*Elles ont un petit diamètre de section et une couleur rougeâtre car elles sont adaptées aux efforts de type **AEROBIE**.

fibres	taille	force	résistance à la fatigue
<b>LENTE</b> ou I		 faible	 importante
IIa  <b>RAPIDES</b> ou II  IIx		 moyenne	 moyenne
		 importante	 faible

Source : <http://forcebreizh.free.fr/mecanismesforce.pdf>

## **Les différents régimes de contractions musculaires**

- \* LE REGIME ISOMETRIQUE
- \* LE REGIME CONCENTRIQUE
- \* LE REGIME EXCENTRIQUE
- \* LE REGIME PLIOMETRIQUE

### **Le régime isométrique**

Les muscles se contractent, les leviers ne bougent pas et les points d'insertion sont fixes;

Adapté au débutant ;

### **Le régime concentrique**

Type de contraction le plus courant dans les gestes sportifs ;

Les muscles se contractent et les points d'insertions se rapprochent.  
C'est la phase propulsive du mouvement.

### **Le régime excentrique**

Le muscle se contracte mais les insertions s'éloignent.

Ex : La phase de descente au développé couché lorsqu'on doit freiner la charge.

### **Le régime pliométrique**

#### **Définition :**

Concrètement le muscle est placé en situation d'étirement avant la phase de contraction.

« étirement-raccourcissement des fibres »

# La citoyenneté



## “La République en actes”

Le comité interministériel pour l'égalité et la citoyenneté (CIEC) du 6 mars 2015 a rappelé que la République est, en France, un enseignement de principes, de valeurs, de lieux et de symboles qui renvoient à notre histoire contemporaine. Le faire connaître, les partager, les célébrer sont autant d'actes d'adhésion qu'il faut préparer dès l'école, afin que les futurs citoyens puissent devenir des acteurs engagés le moment venu, à travers le service civique, la réserve citoyenne ou le bénévolat associatif.

## Les trois idées-clés indispensables à l'entraîneur :

### 1ère idée : La citoyenneté, née de la Révolution française

*“Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789”*

### 2ème idée : La citoyenneté au cœur du pacte républicain

*“les valeurs de la devise républicaine (liberté, égalité, fraternité)”*

### 3ème idée : La citoyenneté appréhendée de différentes manières

*“appréhendé sous l'angle juridique, être citoyen signifie participer à la vie en société c'est-à-dire participer à ce qui peut collectivement donner sens au vivre ensemble”*

## La civilité

Une attitude de respect, à la fois à l'égard des autres citoyens (ex : politesse), mais aussi à l'égard des bâtiments et lieux de l'espace public (ex : transports publics). C'est une reconnaissance mutuelle et tolérante entre les individus, au nom du respect de la personne humaine et de sa dignité, qui permet une plus grande harmonie dans la société.

## Le civisme

Un comportement de respect des lois et règles en vigueur, la conscience de ses devoirs envers la société. De façon plus générale, le civisme est lié à un comportement actif du citoyen dans la vie quotidienne et publique. C'est agir pour que l'intérêt général l'emporte sur les intérêts particuliers.

## La solidarité

Une attitude d'ouverture aux autres qui illustre le principe républicain de fraternité. Elle est importante, dès lors que les citoyens forment un ensemble d'hommes et de femmes attachés à un projet commun. Dans ces conditions, la solidarité, qui consiste à venir en aide aux plus démunis, directement ou par le biais des politiques publiques (ex : impôts) est très directement liée à la notion de citoyenneté.

## **Les droits fondamentaux et les libertés des Citoyens**

**Les droits inhérents à la personne humaine** : ils sont pour la plupart établis par la Déclaration de 1789. il s'agit de l'égalité, de la liberté, de la propriété, de la sûreté et de la résistance à l'oppression.

**Les droits qui sont des aspects ou des conséquences des précédents** : ainsi du principe d'égalité découlent, par exemple, le suffrage universel, l'égalité des sexes, mais aussi l'égalité devant la loi, l'emploi, l'impôt, la justice, l'accès à la culture.

**Les droits sociaux**, c'est-à-dire les prestations à la charge de la collectivité : on peut citer le droit à l'emploi, à la protection de la santé, à la gratuité de l'enseignement public.

**Les droits dits « de troisième génération »** énoncés dans la charte de l'environnement qui affirme le droit de chacun de «vivre dans un environnement équilibré et respectueux de la santé» et qui consacre la notion de développement durable et le principe de précaution.

### **Plan « citoyens du sport FFKMDA »**

Les disciplines pugilistiques dites « pieds/poings » telles que le Kick Boxing, le Muaythaï et le Pancrace, de par leur logique interne, sont dans le cadre de leur enseignement directement associés aux valeurs de combativité, de maîtrise de soi et de ses émotions, de respect de l'adversaire et de l'arbitre. Au sein de nos clubs, les pratiquants ont l'occasion de vivre des expériences fortes au travers de l'utilisation de leur corps pour toucher/frapper un adversaire dans un cadre codifié et sécurisé. Ici, les origines et catégories socio professionnelles des adhérents n'existent pas. Dans la salle et entre les cordes, nos pratiquants se côtoient, s'entraident, vivent ensemble. Les valeurs de respect mutuel et de la règle sont un des piliers de nos pratiques de combat. Les enseignants dans les clubs véhiculent ce message au quotidien.

# Gestion administrative



## STRUCTURE FEDERALE

F.F.K.M.D.A\*

DIRECTION TECHNIQUE  
NATIONALE

Commission MT  
Commission KB  
Commission  
Pancrace  
Commission des D.A

LIGUE KICK BOXING MUAYTHAÏ et DA

CTL/ETR

Commission MT  
Commission KB  
Commission  
Pancrace  
Commission des D.A

COMITES DEPARTEMENTAUX

Associations affiliées et structures privées affiliées

Disciplines  
Déléгатaires

**Muaythai - Boxe Thaï** et *disciplines assimilées : Thaï Boxing, Muay boran, Krabi krabang-boxe khmère*

**Kick boxing** : Full contact, Low kick, K1 rules, Light contact, Kick light, Point fighting, Musical forms, K1 rules light et *disciplines assimilées : Aérokick, Boxe Américaine.*

**Pancrace, Pancrace submission** et *discipline assimilée : Lutte contact*

Disciplines  
Associées

Bando-boxe birmane

Sanda - boxe chinoise

Contact Défense

Chauss'fight

## La FFKMDA

- Créée en 2008 (appellation FFSCDA).
- Elle coordonne l'action des différentes commissions qui la compose.
- Pour sa gestion administrative et technique, elle comptabilise 10 salariés et 3 cadres d'Etat.
- Elle assure le suivi administratif, financier et sportif de la convention d'objectifs passée avec le ministère des sports
- Les membres de la DTN dépendent de cette entité.



**Nadir Allouache**  
Président de la  
FFKMDA

- La FFKMDA axe son développement sur plusieurs secteurs d'activités :

### **FORMATION**

Formations Fédérales  
Formations  
Professionnelles  
Formations  
Secourisme  
Formation Continue

### **COMPÉTITION**

Championnats de  
ligues  
Championnats de  
France  
Coupes, trophées,  
Open de France  
Manifestations  
publiques (Galas)

### **STRUCTURATION**

Suivi des ligues  
Aide aux clubs  
Relations services  
de l'Etat  
Grades  
Labellisation  
Affiliation/licences

### **DECOUVERTE/LOISIR/ INITIATION**

Plan citoyen du sport  
Actions sur le  
territoire  
Pratique féminine  
Handiboxing  
Stages de masse ou  
ciblés  
Parcours jeunes

### **INTERNATIONAL**

Championnats  
d'Europe  
Championnats du  
Monde  
Sports accor games  
Jeux mondiaux  
Equipes de France

## **La Direction Technique Nationale (cadres d'Etat)**

Elle est dirigée par le DTN (directeur technique national).

Les cadres d'Etat sont placés auprès de la FFKMDA pour contribuer à la mise en œuvre de la politique sportive de l'Etat.

Ils sont garants de la cohérence entre le projet sportif de la fédération et les orientations prioritaires du ministère (convention d'objectifs). Ils occupent les postes de directeur technique national (DTN), de DTN adjoint et de conseiller technique national.

La formation au sein de la FFKMDA est dirigée par la DTN qui en définit les orientations en relation avec la commission formation de la fédération.

La DTN conseille les responsables élus sur les plans technique, sportif et pédagogique.

## **Les ligues**

\* Elles sont les représentantes au niveau régional de la fédération (organes déconcentrés de la fédération).

\* Elles doivent mettre en œuvre le projet fédéral.

\* Elles sont chargées de l'organisation des compétitions fédérales à leur niveau et des actions de développement (féminines, jeunes, scolaire etc.)

\* Elles sont (ou devraient être) autonomes financièrement.

## **Le CTL (conseiller technique de ligue)**

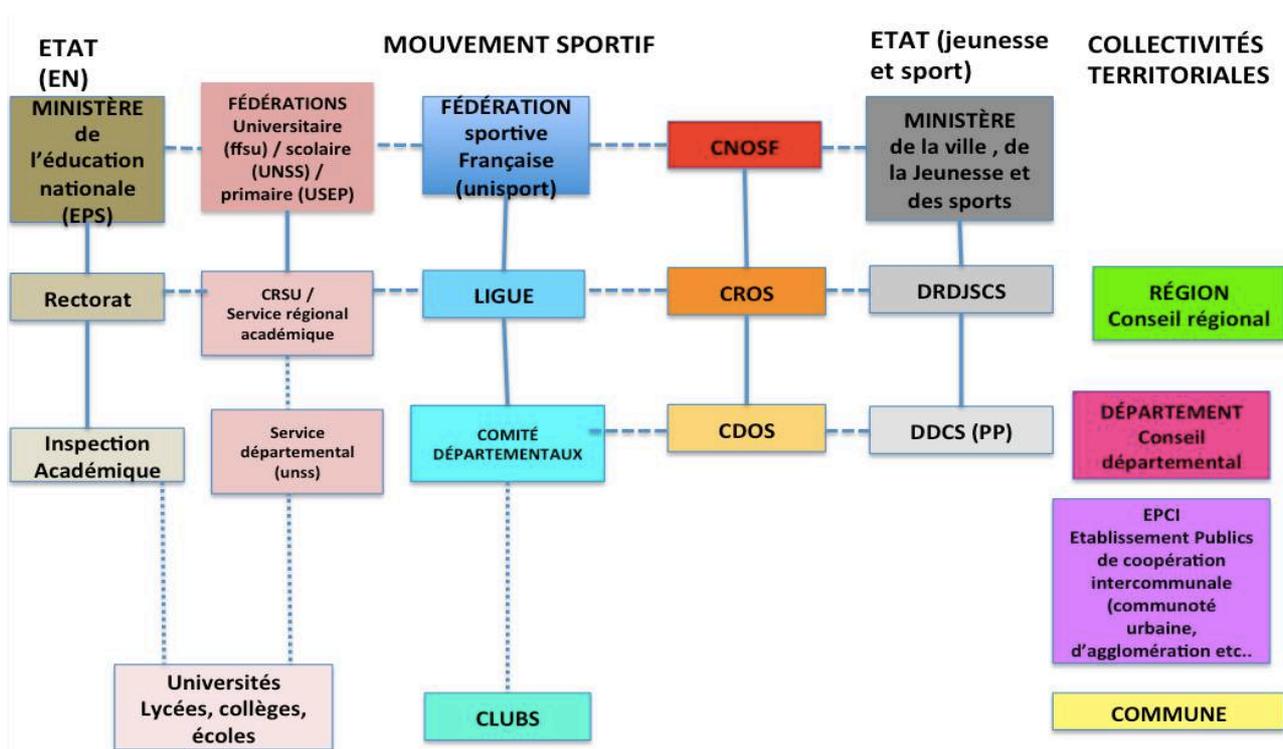
Il est sous la responsabilité du DTN (directeur technique national) qui fait appliquer la politique sportive. Le président de ligue, avec le comité directeur, donne les missions au CTL.

Le CTL est le responsable de l'équipe technique régionale.

Il conseille les différents acteurs de la ligue sur les plans technique, sportif et pédagogique.

La formation au sein des ligues est pilotée par le référent formation. Ses directives sont établies par le service Formation sous la responsabilité du DTN.

## ORGANISATION DU SPORT EN FRANCE



## MÉTHODOLOGIE DE PROJET

« Le projet consiste à s'adapter, à prévoir ou à imaginer l'avenir, à planifier l'action au moyen de scénarios »

BOUTINET J.P. (1987), Anthropologie du projet, essai sur la signification du temps opératoire, Paris V, thèse de doctorat.

### Prévoir un plan

La conception d'un projet se compose de plusieurs étapes :

- 1/Introduction
- 2/ Définir le contexte
- 3/ Effectuer une analyse préalable
- 4/ Exposer vos objectifs
- 5/ Préciser les moyens
- 6/ Le déroulement du projet
- 7/La conclusion

# La réglementation



**Il est impossible de maîtriser les techniques des activités pugilistiques (A.P.) sans connaître les définitions des termes couramment employés ainsi que le lexique spécifique.**

**Vous trouverez sur notre site dans la rubrique disciplines les différentes réglementations.**