

CQP MAM, mention Judo-Jujitsu

LE PROGRAMME DE FORMATION

CQP - Judo-Jujitsu

Version 3 : 6 octobre 2023



OBJECTIFS

A la fin de la formation, l'apprenant aura la capacité de conduire son activité pédagogique de découverte, d'initiation, de loisir, et, de perfectionnement, en autonomie dans la discipline judo-jujitsu pour tous les publics.

PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse à des judokas souhaitant démarrer une activité d'enseignement, contre rémunération.

POUR AVOIR ACCÈS À LA FORMATION, IL EST NÉCESSAIRE :



De fournir un **certificat médical** d'aptitude à l'enseignement de la pratique. Pour les personnes souhaitant se présenter en candidats libres, ce document doit dater de moins de trois mois.



D'être au minimum **ceinture noire 1er Dan.**



D'avoir une **licence fédérale à jour.**

CONCERNANT L'EXAMEN IL EST NÉCESSAIRE :

- ♦
- ♦ D'être âgé de 18 ans au moment de l'épreuve.
- ♦ D'être au minimum ceinture noire 2ème Dan.
D'être titulaire soit de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS),
- ♦ soit de la prévention sécurité civile de niveau 1 (PSC 1).
D'avoir validé les heures de formation en centre, ainsi que celles en structure
- ♦ d'alternance.
D'avoir présenté son dossier complet, c'est-à-dire 2 parties attendues :
présentation de la structure/ présentation du rapport de stage.

CONTENU DE FORMATION

La formation est composée de 3 Unités Capitalisables (UC) :

UC 1 : CONCEVOIR UN PROJET D'ENSEIGNEMENT SELON L'OPTION CHOISIE: JUDO - JUJITSU

- 11 1 Prendre en compte les caractéristiques biologiques des pratiquants de la mention choisie : judo - jujitsu
- 12 2 Construire une progression technique en arts martiaux selon la mention choisie : judo - jujitsu
- 13 3 Organiser un environnement pédagogique propice à l'apprentissage des arts martiaux selon la mention choisie : judo - jujitsu
- 14 4 Concevoir une action d'enseignement dans la mention concernée : judo - jujitsu

UC 2 : MISE EN OEUVRE D'UN PROJET D'ENSEIGNEMENT DANS SA MENTION: JUDO - JUJITSU

- 21 1 Encadrer un groupe de pratiquants de la mention concernée dans le cadre d'une action d'enseignement
- 22 2 Préparer un pratiquant ou un groupe de pratiquants jusqu'au premier niveau de compétition pour les disciplines compétitives et jusqu'au premier niveau de grade, dan ou niveau technique équivalent pour les disciplines sans compétition.
- 23 3 Démontrer une maîtrise technique et pédagogique nécessaire à la transmission des techniques de sa mention : Judo-jujitsu

UC 3 : ÊTRE CAPABLE DE PARTICIPER AU FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE.

- 31 1 Connaître le fonctionnement associatif de la structure employeur
- 32 2 Appréhender les relations entre la structure employeur et ses différents partenaires.
- 33 3 Participer aux actions de promotion et de développement d'une association

MOYENS PRÉVUS

Afin de mettre en œuvre cette formation les moyens prévus sont les suivants :

◆ Moyens et méthodes pédagogiques :

Pour nos formations nous faisons le choix d'alterner entre différentes méthodes pédagogiques, en effet en fonction des situations certaines nous semblent plus adaptées.

Cependant nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour laisser nos stagiaires être acteurs de leur formation, il est important pour nous qu'ils soient force de propositions, et donc de les laisser participer au maximum.

◆ Les différentes méthodes pédagogiques avec lesquelles nous composons :

- La méthode affirmative ;
- La méthode interrogative ;
- La méthode démonstrative ;
- La méthode applicative ;
- La méthode heuristique.

◆ Concernant nos moyens pédagogiques :

Les stagiaires bénéficient d'un livret qui les guide et les suit. A l'entrée en formation nous leur offrons un « pack péda » comprenant notamment plusieurs livres utiles à leur formation, et à leur construction professionnelle. Lors des sessions de formation en salle de cours, l'ensemble des documents utilisés, présenté leur est transmis (supports de cours, textes ou documents annexes etc...).

◆ Moyens techniques :

Lister les moyens techniques mis en œuvre lors de cette formation. Exemple : salle équipée, ordinateur, scanner, imprimante laser couleur, vidéoprojecteur, etc.

Nous faisons en sorte de proposer une formation se réalisant dans les meilleures conditions possibles. Cela passe par des moyens techniques de qualité afin que nos stagiaires et nos formateurs puissent travailler correctement.

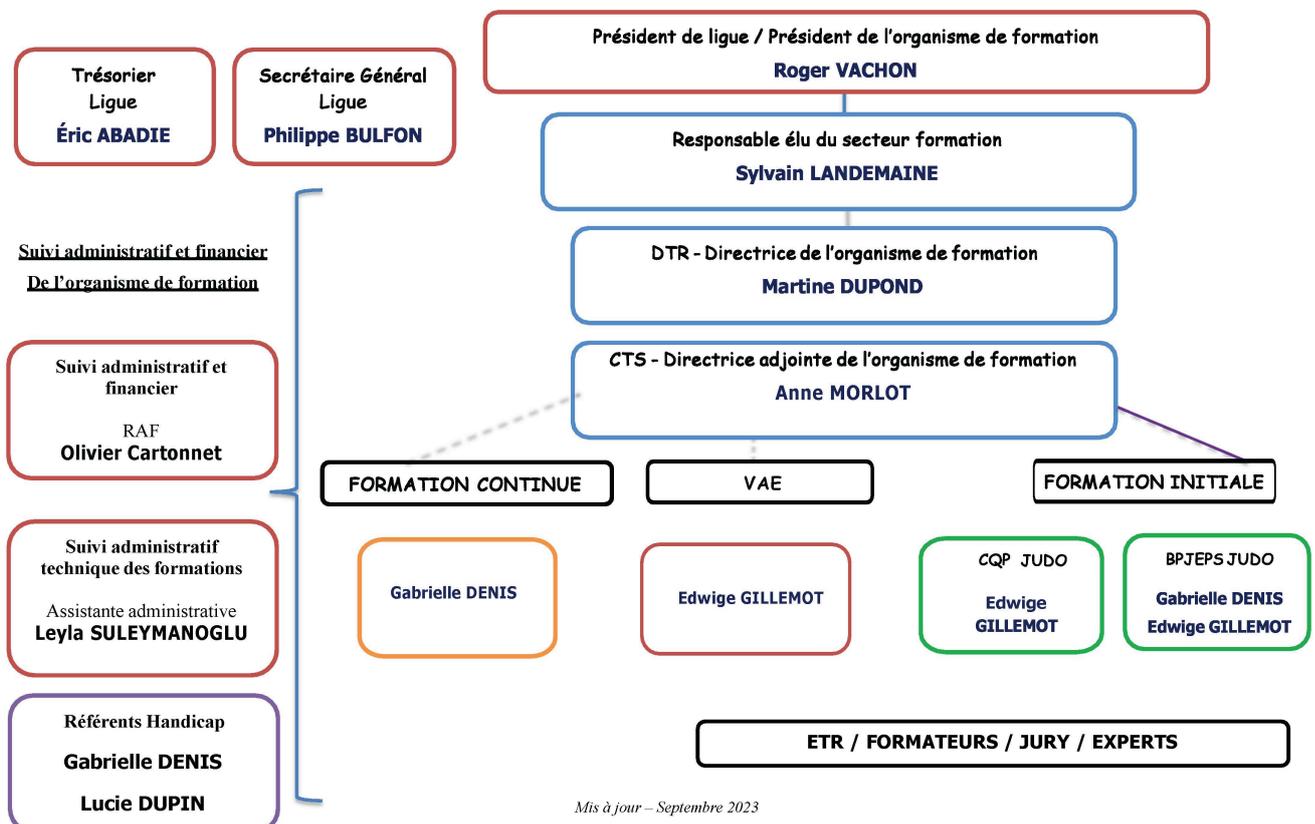
• En voici ci-après une liste non-exhaustive :

- 2 dojos aux normes et spacieux (600m² et 1200m²);
- Ascenseur pour accéder aux différents étages si besoin ;
- 3 salles de cours sur le même site permettant de limiter les déplacements, et équipée : tableau, tables et chaises, vidéoprojecteurs, rétroprojecteurs, ordinateurs, imprimante couleur, scanner, feuilles et autres fournitures... ;
- Armes pour les katas (tanto, boken, bâton) ;
- Matériel pédagogique : élastiques, plot, cerceaux etc...

Enfin, nos formateurs peuvent nous adresser une demande de matériel si besoin.

• Moyens d'encadrement :

Ci-dessous l'organigramme de la formation :



• **Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation :**

Suivi de l'exécution :

Au début de la formation un entretien de positionnement a lieu, des comptes rendus sont ensuite rédigés. Au cours de l'année des temps d'échanges formels et informels, ont lieu, ils peuvent être à l'initiative de l'équipe pédagogique ou des stagiaires. Cela permet de suivre chaque personne de façon individualisée.

Une session d'examen blanc, en condition d'évaluation est proposée une fois par an. Elle permet de faire le point, et de préparer le reste de la formation. À cette session s'ajoute au minimum un entretien semi annuel.

Concernant le stage, et le dossier, un suivi régulier est mis en place afin d'être sur des bonnes conditions de réalisation de ces derniers. Les candidats sont encadrés par un formateur référent et un tuteur sur leur lieu de pratique.

De plus, afin de s'assurer d'un suivi de la formation optimal, des feuilles d'émargement sont à signer, par les stagiaires ainsi que par les formateurs, à chaque début de cours.

UC1 Épreuve n°1 : Concevoir un projet d'enseignement

Après tirage au sort d'un sujet, le candidat prépare pendant 45 minutes maximum, un programme ou cycle d'enseignement pour une population donnée.

Il est nécessaire de veiller aux points suivants :

- **Respect du thème imposé :**

Public (âge, ancienneté de pratique, homogénéité ou hétérogénéité du groupe) ;
- Période.

- **Respect des principes de la programmation :**

- Définition des objectifs ;
- Choix adaptés au public ;
- Progression logique des acquisitions.

- **Prise en compte d'activités extérieures :**

- Animations, interclubs ;
- Compétitions sportives ou techniques ;
- Passages de grades.

Cette préparation est suivie d'un exposé, puis d'un entretien avec le jury qui reprend les éléments contenus dans le rapport du stage pédagogique (partie 2). La durée de l'exposé et de l'entretien n'excédera pas 30 minutes.

Pour la partie 2 concernant le rapport de stage, sont pris en compte pour l'évaluation du dossier :

- Le nombre et la qualité des séances présentées ;
- Le bilan personnel ;
- Le contenu du rapport de stage du tuteur.

UC1 ÉPREUVE N°2. : MAÎTRISE DES FORMES TRADITIONNELLES

Lors de cette épreuve, après tirage au sort, le stagiaire doit réaliser la démonstration d' une ou plusieurs séries du Nage No Kata, et du Goshin Jitsu.
Sont évalués les points suivants :

- **Pour TORI et UKE :**

- La présentation ;
 - La qualité du cérémonial ;
- Le respect de l'ordre des techniques ;
La synergie entre les partenaires.

- **Pour TORI :**

- L'attitude ;
 - La continuité dans l'action ;
 - Le déséquilibre
- Le déplacement, ainsi que le placement ;
- La projection ;
 - Le contrôle ;
- La précision gestuelle ;
- La sécurité.

- **Pour UKE :**

- Le déplacement ainsi que le placement ;
L' attitude, la sincérité, et, les réactions ;
La précision des attaques ;
- La chute (Nage No et Goshin) ;
 - Les sorties (Kateme no).

UC 1 PARTIE 2 : MAÎTRISE DES FORMES TECHNIQUES DE LA NOMENCLATURE

Après tirage au sort, parmi les techniques figurant dans l'annexe de la réglementation des grades présentant le programme du 1er dan d'expression technique, démontrer cinq techniques de projection (une technique par groupe). Faire une démonstration en dynamique, en précisant les points importants de chacune des techniques. Sont évalués les points suivants :

- Le déséquilibre, la préparation, et, la projection ;
- Le placement du corps ;
- La prise d'appui, et, la saisie du KUMI KATA ;
- La gestion de la distance, et, le timing ;
- La vitesse, et, la puissance ;
- Le contrôle de la projection, et, la sécurité ;
- Les commentaires sur les points importants.

De plus, l'épreuve comporte aussi trois techniques de Ne Waza (une par groupe), présentées en dynamique, avec des commentaires sur les points importants, à partir de situations de travail choisies par le candidat. Sont évalués les points suivants :

- Le placement du corps, le déplacement, et, la distance ;
- Les points d'ancrages (pieds, mains), la mise en tension ;
- Les actions/réactions ;
- Les situations de travail (opportunité, continuité, efficacité) ;
- Les commentaires sur les points importants.

UC1 PARTIE 3 : DÉMONSTRATIONS TECHNIQUES PERSONNELLES (NAGE WAZA) :

Réalisation d'une démonstration personnelle de 4 minutes sur un système d'attaque en Nage Waza, entièrement choisi par le candidat. Sont évalués les points suivants :

- La précision, et la variété du Kumi Kata ;
- La variété des situations proposées ;
- Le réalisme, et, l'efficacité ;
- Les actions / réactions ;
- Les enchaînements, et, les combinaisons ;
- Les contre-prises ;
- La sécurité dans la prestation.

UC 1 PARTIE 4 . : PRESTATION PERSONNELLE DE 4 MINUTES SUR UNE SITUATION DE TRAVAIL AU SOL TIRÉE AU PARMIS :

- Tori sur le dos ou assis, Uke entre les jambes ;
- Uke sur le dos ou assis, Tori entre les jambes ;
- Toris à 4 pattes ou à plat ventre, Uke au-dessus ;
- Liaison debout sol, Tori au-dessus.

Sont évalués les points suivants :

- L'enchaînement entre les différentes séquences ;
- La mobilité ;
- Les points de contrôle ;
- Les opportunités ;
- La variété des conclusions (Osae Komi, Shime waza, Kensetsu Waza).

UC1 PARTIE 5 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE JUJITSU :

Une démonstration de douze défenses imposées prévues en riposte des trois premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu ». Sont évalués les points suivants :

● Pour TORI :

- L'enchaînement esquive / parade / riposte ;
- La maîtrise : la précision, le contrôle, et, l'efficacité ;
- Les projections ;
- Les clés ;
- Les étranglements.

● Pour UKE :

- Le déplacement, et, le placement ;
- L'attitude, la sincérité des actions, et les réactions ;
- La précision ;
- Les chutes.

UC1 PARTIE 6 : LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT :

Le candidat choisit trois techniques dans le programme de l'annexe technique du 1^{er} dan (une en Ashi Waza, une en Te Waza, une en Koshi Waza), ensuite il pratique des Uchi Komi en statique 1 fois 30", puis en déplacement sur 1 fois 30", pour chaque technique.

Il termine par des Nage Komi en déplacement 1 fois 30' sur chaque technique.

Ensuite, il effectue deux fois 2' (deux minutes dans chaque rôle, puis changement de partenaire) sous les modalités suivantes : 1^{er} passage en Kakari Geiko avec uniquement des esquives de Uke, et le 2^{ème} avec des esquives, et, des blocages de Uke.

Enfin l'épreuve se termine par trois fois 2' debout, et, trois fois 2' au sol. Sont évalués les points suivants :

● Pour TORI :

- La justesse technique ;
- La précision, le placement, et, le déséquilibre ;
- Le rythme ;
- L'efficacité ;
- La forme de corps ;
- La variété des déplacements ;
- La sincérité de l'engagement ;
- Le contrôle du partenaire, et la sécurité.

● Pour UKE :

- Le déplacement, le placement ;
- L'attitude, et, la sincérité ;
- La précision, et, la sincérité des attaques ;
- Les chutes.

UC2 ÉVALUATION : METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ENSEIGNEMENT

Cette épreuve permet d'évaluer les capacités du candidat à mettre en œuvre un projet d'enseignement dans sa mention, à encadrer un groupe en le faisant évoluer et progresser en toute sécurité.

♦ L'épreuve consiste pour le candidat :

- A préparer, après tirage au sort d'une question, pendant 45' maximum, une séance d'initiation ou d'enseignement du Judo-Jujitsu d'une durée d'une heure (Eveil Judo) à une heure trente (autres catégories d'âges) ;
- A diriger cette séance pendant trente minutes ;
- A participer à l'issue de cette séance à un entretien, d'une durée de 15 minutes avec le jury lui permettant : d'expliquer les objectifs et les moyens mis en œuvre (outils didactiques, méthodes pédagogiques et attitudes d'enseignement), et, de justifier ses choix.

UC 3 ÉVALUATION : ÊTRE CAPABLE DE PARTICIPER AU FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE

Cette épreuve d'une durée de 30' maximum, permet d'évaluer les capacités du candidat à participer au fonctionnement d'une structure associative.

Après remise du dossier (partie 1), le candidat fait un exposé pendant de 10' à 15' maximum sur l'organisation interne et l'environnement de l'association.

♦ Compétences attendus pour la partie 1 :

- Présentation personnelle ;
- Présentation juridique de la structure ;
- Structuration, organisation interne ;
- Ressources de la structures (Humaines, matérielles, financières) ;
- Projet de développement du club ;
- Implication personnelle.

♦ Compétences attendus pour la partie 2 :

Présenter et expliquer son stage devant le jury.

♦ Compétences attendus pour la partie 3 :

A partir de cet exposé, le jury élargit le questionnement pendant 20' maximum, dans le domaine réglementaire

DURÉE, PÉRIODE DE RÉALISATION ET MODALITÉS DE DÉROULEMENT

- La durée de la formation proposée est de 212 heures. Parmi ces dernières, 162 heures ont lieu au centre en présentiel, et, 50 heures sont à réaliser en entreprise/club.
- La formation est au format soir et weekends. Les cours ont lieu les vendredis de 19h à 22h, et le samedi/dimanche de 9h à 12h puis de 13h à 17h. Le rythme est discontinu, en effet les cours n'ont pas lieu sur toutes les semaines de l'année. Afin d'avoir une vision globale voici ci-dessous le planning prévisionnel de cette année.

• Statistiques - résultats :

17 candidats - 94 % de réussite (2023), 64% des stagiaires ont été embauché (2/3 des 36% restant ne cherchent pas d'emplois)

100% de recommandation sur le nombre de réponses obtenues

Validation de formation :

Pour valider la formation, il faut obtenir la mention « acquis » pour

l'ensemble des UC, ainsi que la moyenne à la partie judo qui elle est notée.

Il n'y a pas de système de compensation possible.

Si tous les blocs ne sont pas validés, des rattrapages sont proposés.

Dans le cas où une personne ne validerait pas une, ou, plusieurs unités, une attestation de validation des UC concernées est fournie.

La formation, que cela soit la partie en salle de cours ou la partie en dojo, se déroule à l'Institut National du Judo : **21 avenue de la porte de Châtillon, 75 014 Paris.**

INFORMATIONS IMPORTANTES

ACCÈS

En voiture :

- De A1-A3 : périphérique extérieur puis sortie porte de Châtillon.
- De A6a-A6b-A4-A3 : périphérique intérieur puis sortie porte de Châtillon.

Transports en commun :

- Métro ligne 4 station porte d'Orléans
- Métro ligne 13 station porte de Vanves
- Tramway : ligne 3 station Jean Moulin
- Bus n°58 arrêt porte de Châtillon

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Les informations sont disponibles sur notre site <http://www.idfjudo.com>, sur nos réseaux sociaux (Instagram, Facebook, et sont diffusées aux comités via mail.

Les stagiaires souhaitant s'inscrire sont redirigés vers le Google Forms suivant :

**La possibilité de s'inscrire s'arrête 5 jours avant le début des tests d'entrée.
Aucun nouveau candidat ne sera admis.**

La signature des conventions a lieu à l'entrée en formation.

TARIF :

Le tarif de cette formation s'élève à 1800 euros.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :

Notre formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap selon certaines modalités. Nous vous proposons donc de nous contacter en amont afin de convenir d'un rendez-vous lors duquel nous discuterons des possibilités d'aménagement de votre parcours.

SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉES :

Le CQP MAM mention Judo-Jujitsu autorise l'enseignement du judo-jujitsu contre rémunération pour une durée maximale annuelle de 360 heures. C'est la première étape pour tous ceux qui souhaitent faire de ce métier leur activité secondaire.

Il permet de préparer ultérieurement le Brevet Professionnel (BP qui peut être réalisé en 1 an), le diplôme d'État (DE) et le diplôme d'État Supérieur (DES). A l'issue de la formation et après délibération du jury, un diplôme est délivré permettant d'obtenir la carte professionnelle.

ÉQUIVALENCES ET PASSERELLES :

Dans le cadre de ce diplôme, aucune équivalence n'est proposée. En revanche, un allègement sur la formation est possible, ce dernier sera discuté lors de l'entretien de positionnement.

Seuls les candidats disposant d'une attestation de validation d'une, ou, plusieurs UC sont autorisés à ne pas assister aux cours, et, examens correspondants.

CONTACT

Pour plus de renseignements il est possible de joindre les contacts indiqués.

Secrétariat de la Ligue Ile-de-France : sportif@idf-judo.com
Edwige GILLEMOT, Responsable de la formation CQP :
Tel : 06.61.94.96.99 / Mail : edwige.gillemot@ffjudo.com

CALENDRIER FORMATIONS IDF 2023/2024

| | | |
|----------------------------|-----------|---|
| Vendredi 20/10/2023 | 17h - 19h | Réunion des formateurs |
| | 19h - 22h | Test entrée : Martine, Thomas, Franck, |
| Samedi 21/10/2023 | 9h - 12h | Positionnement : Leyla, Edwige, Maritne |
| | 13h - 17h | EPMSP: Leyla, Edwige, Martine |
| Dimanche 22/10/2023 | 9h - 12h | Présentation de la formation : Anne |
| | 13h - 17h | Cours JUDO : Franck |

| | | |
|----------------------------|-----------|------------|
| Vendredi 03/11/2023 | 19h - 22h | Cours JUDO |
| Samedi 04/11/2023 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |
| Dimanche 05/11/2023 | 9h - 12h | Cours JUDO |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |
| Vendredi 24/11/2023 | 19h - 22h | Cours JUDO |
| Samedi 25/11/2023 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |
| Dimanche 26/11/2023 | 9h - 12h | Cours JUDO |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |

| | | |
|----------------------------|-----------|------------|
| Vendredi 08/12/2023 | 19h - 22h | Cours JUDO |
| Samedi 09/12/2023 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |
| Dimanche 10/12/2023 | 9h - 12h | Cours JUDO |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |

| | | |
|----------------------------|-----------|-------|
| Vendredi 19/01/2024 | 19h - 22h | Cours |
|----------------------------|-----------|-------|

| | | |
|----------------------------|-----------|-------|
| Samedi 20/01/2024 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours |
| Dimanche 21/01/2024 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours |

| | | |
|----------------------------|-----------|------------|
| Vendredi 09/02/2024 | 19h - 22h | Cours JUDO |
| Samedi 10/02/2024 | 9h - 12h | Cours JUDO |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |
| Dimanche 11/02/2024 | 9h - 12h | Cours JUDO |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |

| | | |
|----------------------------|-----------|------------|
| Vendredi 08/03/2024 | 19h - 22h | Cours JUDO |
| Samedi 09/03/2024 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |
| Dimanche 10/03/2024 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |

| | | |
|----------------------------|-----------|------------|
| Vendredi 05/04/2024 | 19h - 22h | Cours |
| Samedi 06/04/2024 | 9h - 12h | Cours |
| | 13h - 17h | Cours |
| Dimanche 07/04/2024 | 9h - 12h | Cours JUDO |
| | 13h - 17h | Cours JUDO |

| | | |
|----------------------------|-----------|-----------|
| Samedi 11/05/2024 | 9h - 12h | RÉVISIONS |
| | 13h - 17h | RÉVISIONS |
| Dimanche 12/05/2024 | 9h - 12h | RÉVISIONS |
| | 13h - 17h | RÉVISIONS |

| | | |
|----------------------------|-----------|--|
| Vendredi 24/05/2024 | 19h - 22h | Certification UC1 cycle et UC3 |
| Samedi 25/05/2024 | 9h - 12h | Certification UC1 pratique judo ju jitsu |

| | | |
|----------------------------|-----------|--|
| Samedi 25/05/2024 | 13h - 17h | UC2 |
| Dimanche 26/05/2024 | 9h - 12h | Certification UC1 pratique judo ju jitsu |
| | 13h - 17h | Certification UC1 cycle et UC3 |
| Vendredi 07/06/2024 | 19h - 22h | Rattrapages UC 1 UC 2 et UC 3 |