

BIENVENUE

À LA

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Une fédération,
des disciplines,
une communauté,
des valeurs.



CHAQUE VOYAGE COMMENCE PAR UNE DÉCOUVERTE.

Aujourd'hui, cette découverte est peut-être celle des arts énergétiques et martiaux chinois, d'une fédération, d'un club... ou simplement d'une nouvelle passion.

En rejoignant la FFAEMC, vous intégrez une communauté de milliers de pratiquants, d'enseignants, de bénévoles et de passionnés qui, partout en France, font vivre et transmettre des disciplines riches d'une histoire, d'une culture et de valeurs communes.

Ce livret a été imaginé pour vous aider à parcourir l'univers des arts énergétiques et martiaux chinois, les valeurs qui les animent, le rôle de la Fédération et toutes les possibilités qui s'offrent à vous en tant que licencié.



VOTRE GUIDE POUR BIEN DÉBUTER

Au fil des pages, vous découvrirez :



la **Fédération**, son rôle, ses missions et ses valeurs ;



les **disciplines** qui composent les arts énergétiques et martiaux chinois et leurs spécificités ;



votre **licence**, les services qu'elle vous ouvre et les nombreuses opportunités qu'elle offre ;



les **événements, formations et parcours d'évolution** qui rythment la vie fédérale.

Nous espérons que ce guide répondra à vos questions, éveillera votre curiosité et vous donnera l'envie d'aller encore plus loin.

BIENVENUE À LA FFAEMC. VOTRE AVENTURE NE FAIT QUE COMMENCER.



NOS VALEURS



RESPECT
de soi et des autres



HARMONIE
du corps et de l'esprit



PERSÉVÉRANCE
dans la pratique



TRANSMISSION
des savoirs



PARTAGE
et convivialité



+ DE 21 000
LICENCIÉS



785
CLUBS AFFILIÉS



+ DE 3 500
ENSEIGNANTS
DIPLOMÉS



13
COMITÉS
RÉGIONAUX

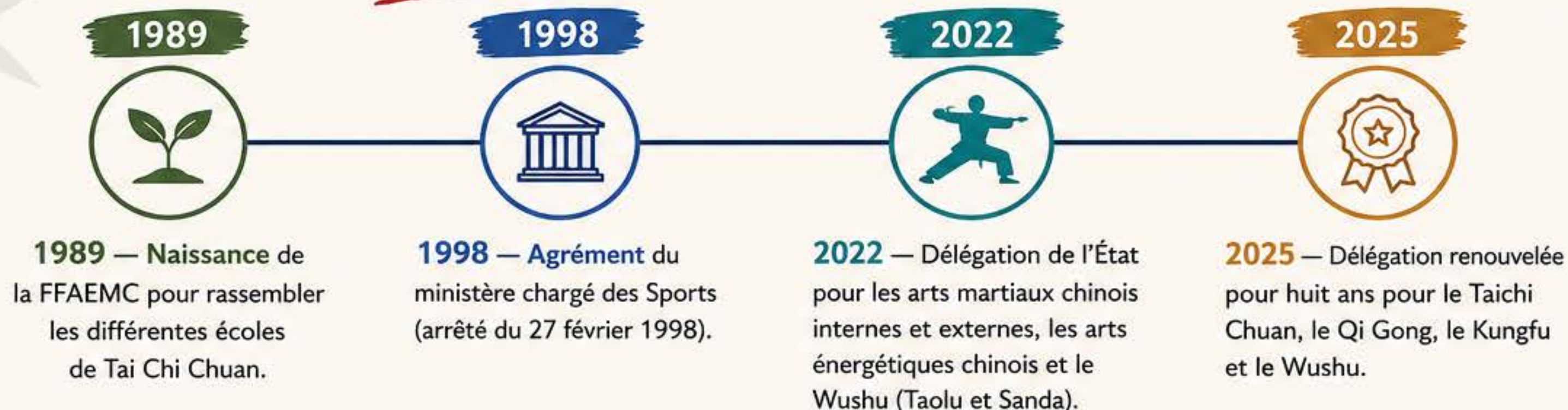


DES ÉVÉNEMENTS
PARTOUT EN FRANCE
TOUTE L'ANNÉE

PRATIQUER • PROGRESSER • TRANSMETTRE • PARTAGER

I – QUI SOMMES-NOUS ?

A) *Un peu d'histoire*



LE SAVIEZ-VOUS ?



**Reconnue
d'utilité publique
et membre du CNOSF.**

UNE FÉDÉRATION QUI VOUS ACCOMPAGNE



+ de
21 000
licenciés



785
clubs et associations



+ de
3 500
enseignants diplômés



13
comités régionaux



Formations, compétitions, rencontres, conférences et événements ouverts à tous.



Grades (Duan), diplômes et certificats de qualification professionnelle.

PLUS QU'UNE FÉDÉRATION, UNE COMMUNAUTÉ



- Qigong
- Taichi Chuan
- Kungfu
- Wushu
- Bagua Zhang
- Xingyi Quan

La diversité des disciplines, des styles, des écoles et des pratiquants. Une pratique pour le bien-être, la santé, le loisir, la compétition, la découverte culturelle ou le dépassement de soi.



Respect

● **Transmission**

● **Ouverture**

● **Bienveillance**

● **Engagement**

II – INVITATION À LA DÉCOUVERTE DES DISCIPLINES PROPOSÉES PAR LA FFAEMC

Et si vous découvriez bien plus qu'une discipline ?

UN HÉRITAGE MILLÉNAIRE, UNE DIVERSITÉ TOUJOURS VIVANTE

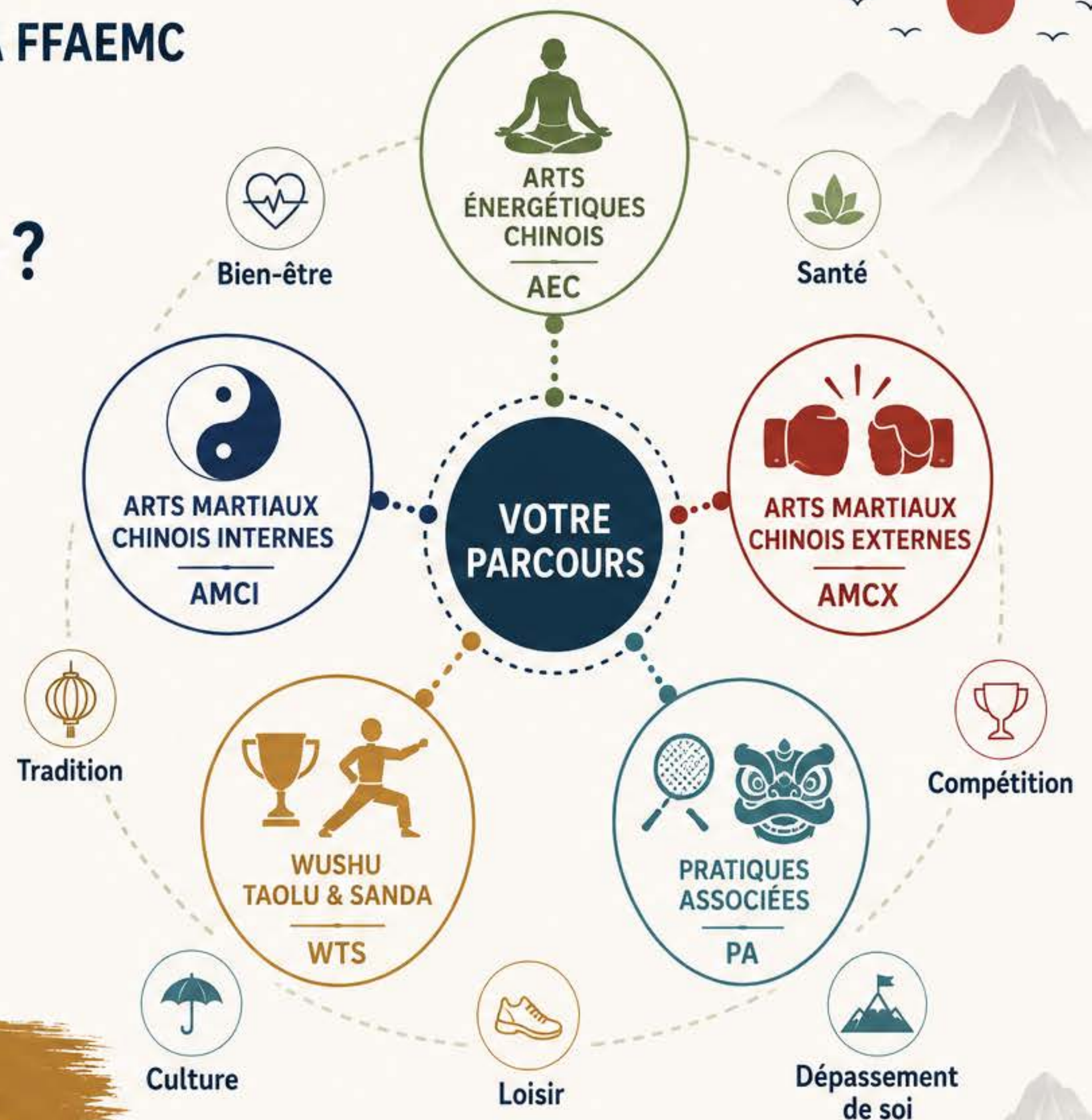
Derrière chaque mouvement se cache une histoire. Derrière chaque discipline, une tradition. Derrière chaque entraînement, une nouvelle manière d'apprendre, de progresser et de se dépasser. Depuis des millénaires, les arts énergétiques et martiaux chinois explorent le mouvement, le souffle, l'équilibre, la force et la relation entre le corps et l'esprit. Transmis de génération en génération, ils ont donné naissance à plusieurs centaines de styles et à des milliers de formes, continuellement adaptés aux réalités du monde contemporain.

Pratiques douces ou dynamiques, travail individuel ou avec partenaire, recherche de bien-être, maîtrise de soi, expression martiale, loisir ou compétition : cet univers offre à chacun la possibilité de construire un parcours qui lui ressemble.

Quelle que soit la raison qui vous a conduit jusqu'ici, une chose est certaine :
VOTRE PARCOURS SERA UNIQUE.



À la FFAEMC, les disciplines sont réunies en
CINQ GRANDES FAMILLES,
permettant à chacun de trouver une pratique adaptée
à ses aspirations, à son rythme et à ses objectifs.



DÉCOUVRIR LES DISCIPLINES DE LA FFAEMC

Énergie, enracinement, fluidité et intention

ARTS ÉNERGÉTIQUES CHINOIS — AEC

LE QI GONG



Une pratique accessible à tous, reconnue pour ses bienfaits sur la santé et le bien-être.



Le Qi Gong, parfois orthographié „qigong" ou „chi 'kung'", est une pratique traditionnelle chinoise qui vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, le "Qi". 11 assise, mouvements, respiration consciente et méditation.

Ses nombreuses formes peuvent être orientées vers la santé, le renforcement interne, la méditation ou les applications martiales. La pratique recherche l'harmonisation du corps, le bien-être physique et mental, et peut s'intégrer au quotidien.



MOUVEMENT • RESPIRATION • MÉDITATION

ARTS MARTIAUX CHINOIS INTERNES — AMCI



Le Taichi chuan, le Xingyi quan, le Yiquan et le Bagua zhang cultivent l'enracinement, la fluidité et la puissance intérieure.



1. TAICHI CHUAN

Art martial chinois alliant grâce, puissance et efficacité. Pratiqué lentement puis selon différents rythmes, seul, en groupe ou en duo, à mains nues ou avec armes, il développe équilibre, souplesse, vitalité, précision et coordination.



ÉQUILIBRE • SOUPLESSE • COORDINATION

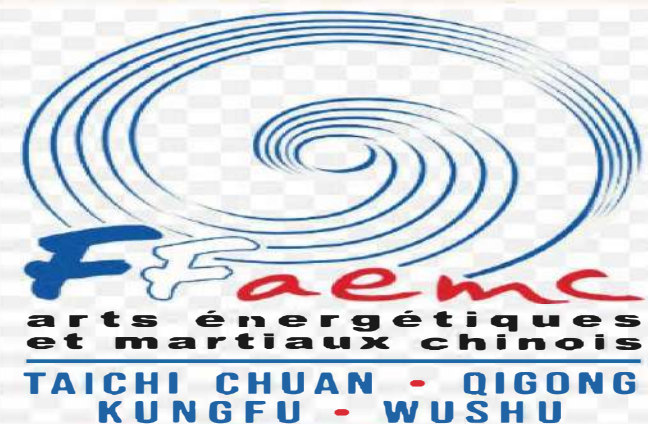


2. XINGYI QUAN

"Poing de la forme et de l'intention", il se pratique principalement en ligne et se caractérise par des mouvements explosifs, les "fajin". Il étudie les cinq éléments — eau, bois, feu, terre et métal — à mains nues ou avec armes.



INTENTION • LIGNE • CINQ ÉLÉMENTS



3. YIQUAN

"Voie de l'harmonie du corps et de l'esprit", sans formes préétablies. L'intention, le "yi", dirige le corps. La pratique associe postures, mouvements lents, explosivité progressive, tuishou et combat libre, et développe le "hunyuan li".

Le Taikken est l'un de ses courants, implanté au Japon.



POSTURE • INTENTION • HUNYUAN LI



4. BAGUA ZHANG

"Paume des huit trigrammes", il se caractérise par des déplacements circulaires et des mouvements en spirale. Sa stratégie repose sur l'esquive et le contournement afin de ne pas s'opposer directement à la force de l'adversaire.



CERCLE • SPIRALE • ESQUIVE

CULTIVER L'ÉNERGIE • ENRACINER LE CORPS • GUIDER LE MOUVEMENT

DÉCOUVRIR LES DISCIPLINES DE LA FFAEMC

Dynamisme, maîtrise, compétition et culture

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES — AMCX

Le Jeet Kune Do, le Shuai jiao, le Kung Fu et le Wing chun développent coordination, rapidité, précision et puissance.



JEET KUNE DO

"La voie du poing qui intercepte", créée par Bruce Lee à la fin des années 1960, associe notamment Wing chun, boxe anglaise, escrime et kali. Elle recherche simplicité, rapidité et efficacité en combat rapproché.



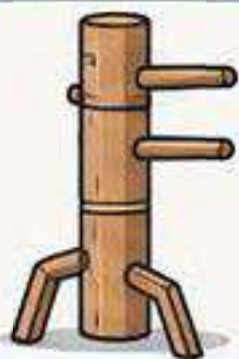
SHUAI JIAO

Lutte traditionnelle chinoise fondée sur les saisies, contresaisies et projections. L'objectif est de mettre l'adversaire au sol tout en restant debout, sans clés ni frappes. La tenue comprend une veste "dalian", un pantalon de coton et des chaussures souples.



KUNG FU

Des centaines de styles caractérisés par rapidité, souplesse, précision et puissance. Le Kung Fu traditionnel comprend postures, déplacements, blocages, frappes, saisies et maniement des armes. Certains styles s'inspirent du tigre, de la grue ou de la mante religieuse.



WING CHUN

Art martial du sud de la Chine destiné au combat rapproché, à mains nues ou avec armes. Le mannequin de bois et les "chi sao" développent réflexes, sensibilité et coordination.

WUSHU — TAOLU ET SANDA

Deux disciplines spectaculaires qui portent le Wushu moderne au plus haut niveau de la compétition internationale.



SANDA

Sport de combat moderne issu du Wushu traditionnel, pratiqué sur un "leिताi" de 8 m x 8 m surélevé de 80 cm.

DA
frappes

TUI
déséquilibres

SHUAI
projections

NA
saisies
et clés

Gants, plastron et casque • Catégories de poids
Deux reprises gagnantes • KO autorisé



TAOLU

Enchaînements modifiés fondés sur les principes d'attaque et de défense : mains, jambes, sauts, balayages, postures, saisies, projections, lutte et équilibre. Se pratique seul ou en groupe, à mains nues ou avec arme.



PRATIQUES ASSOCIÉES — PA

Découvrir autrement les principes des arts chinois

Roliball et danse du lion : des pratiques ludiques, artistiques et culturelles.

ROLIBALL — RAQUETTES CHINOISES



Créé en Chine vers 1990 par le professeur Bai Rong, le "Róuliqiú" signifie "balle souple et forte". Arrivé en France vers 2010, il est reconnu par la Fédération depuis 2019.



La balle n'est pas frappée : elle est accompagnée dans des trajectoires circulaires et spiralées, inspirées du Taichi chuan.



DANSE DU LION



Deux personnes coordonnent leurs mouvements sous un costume de lion. Pratiquée lors du Nouvel An chinois, de mariages, d'inaugurations et de fêtes, elle symbolise chance, bonheur et prospérité.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mot "Kungfu" désigne à l'origine une maîtrise acquise par le travail, l'expérience et la persévérance. Un musicien, un artisan ou un cuisinier peuvent ainsi posséder un véritable gong fu. En Occident, le terme s'est diffusé grâce au cinéma d'arts martiaux des années 1970.

COMBATTRE

MAÎTRISER

JOUER

CÉLÉBRER

C) BIEN COMMENCER SA PRATIQUE

1. VOTRE PREMIER COURS : À QUOI VOUS ATTENDRE ?



Le premier cours est avant tout un moment de découverte. Nul besoin d'avoir déjà pratiqué : chacun progresse à son rythme, accompagné par son enseignant.

Une séance dure généralement entre **1 heure à 1 h 30**.

L'objectif est la découverte, le plaisir de pratiquer et une progression régulière.

Chaque séance transmet aussi un état d'esprit et des valeurs favorisant la progression individuelle et collective.

2. QUELLE TENUE PRÉVOIR ?



Pour débuter, nul besoin d'un équipement spécifique. Une tenue de sport confortable permettant de bouger librement est généralement suffisante.

Selon la discipline et le club, la pratique peut se faire pieds nus ou avec des chaussures adaptées.

Votre enseignant vous indiquera ensuite le matériel ou la tenue spécifique à prévoir.

3. LES RÈGLES ESSENTIELLES DE SÉCURITÉ



Votre sécurité est une priorité. Les enseignants qualifiés adaptent les exercices au niveau des pratiquants.

- Respectez les consignes de votre enseignant.
- Écoutez votre corps et signalez toute douleur ou blessure.
- Utilisez le matériel conformément aux indications.
- Adoptez une attitude respectueuse envers vos partenaires.
- À deux, privilégiez le contrôle plutôt que la puissance.

Évoluez en confiance dans un environnement sûr, respectueux et bienveillant.

LES CONSEILS AU PRATIQUANT



Arrivez **5 à 10 minutes** en avance.



Portez une tenue confortable.



Apportez une **bouteille d'eau**.



N'hésitez pas à poser des questions.



Respectez votre rythme.



Profitez de votre pratique et **prenez plaisir à apprendre**.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans de nombreux clubs, le salut effectué au début et à la fin de la séance n'est pas un geste de soumission. Il peut symboliser le respect mutuel entre les pratiquants, l'enseignant et le lieu de pratique. Sa forme varie selon les disciplines et les traditions.



L'AFFILIATION DE MON CLUB À LA FFAEMC

Pourquoi s'affilier ?

Votre affiliation vous permet notamment de :

1. AGRÉMENT



Vous bénéficiez de l'**agrément préfectoral**.
Il est nécessaire pour demander des **subventions publiques** et peut être un critère pour l'obtention d'une salle.

2. SALLES MUNICIPALES



Elles sont **accessibles** et souvent **gratuites** pour les associations adhérentes à une fédération agréée avec des enseignants diplômés.

3. FINANCEMENT



Demandez des **financements** et participez aux opérations du mouvement sportif : Pass'Sport, carte passerelle...

4. COMMUNICATION



Retrouvez des flyers et des affiches prêts à l'emploi directement dans l'espace Documents de **PANDA**.

5. ASSURANCE



Votre club et vos licenciés bénéficient d'une couverture en **Responsabilité Civile** et d'une **protection juridique** pour toutes vos activités.

MA LICENCE FFAEMC

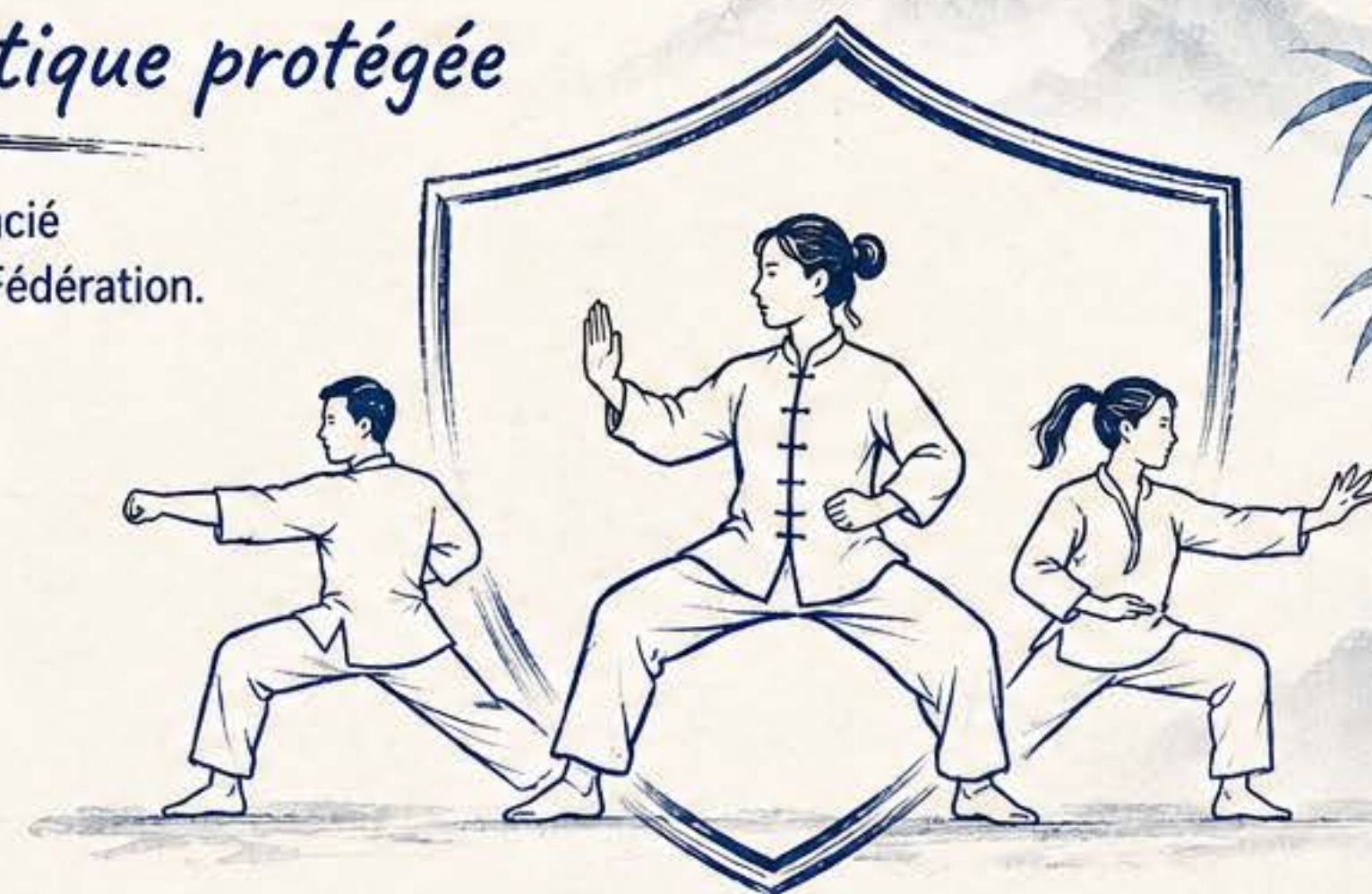
Mon passeport fédéral, ma pratique protégée

Votre licence reconnaît officiellement votre statut de licencié et vous donne accès aux services, événements et outils de la Fédération.



AVEC MA LICENCE, JE PEUX...

- Pratiquer avec l'assurance fédérale incluse
- Participer aux événements et compétitions
- Passer les Duan reconnus par l'État
- Suivre les formations fédérales
- M'engager dans la vie fédérale



UNE COUVERTURE POUR PRATIQUER EN CONFIANCE



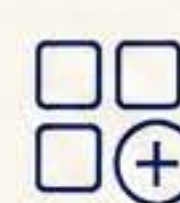
Responsabilité
Civile



Individuelle
Accident



Protection juridique
et accompagnement



Garanties
complémentaires
possibles

DEUX FORMULES



LICENCE CLUB

délivrée lors de l'inscription
dans une association affiliée



LICENCE INDIVIDUELLE

souscrite directement
auprès de la Fédération



Les pratiquants en période d'essai
sont également couverts
pendant leurs séances de découverte.

TARIFS 2026-2027

Adulte :	37 €
Enfant (-12 ans) :	24 €
Individuelle :	120 €



Retrouvez le détail des garanties, exclusions et modalités de déclaration
dans la notice d'assurance disponible depuis votre espace licencié ou auprès de votre club.

MES ESPACES NUMÉRIQUES FFAEMC

Toutes mes démarches, simplement

Selon votre profil, la FFAEMC met à votre disposition un espace personnel pour suivre votre parcours ou gérer votre association.

1. MON ESPACE LICENCIÉ

monespace.ffaemc.fr

Votre espace personnel licencié, simple et sécurisé.



Accédez à vos documents, formations et actualités.

Pour suivre votre parcours personnel

- ✓ Télécharger votre licence dématérialisée
- ✓ Retrouver votre historique de licences
- ✓ Consulter vos diplômes et formations
- ✓ Accéder aux documents et actualités
- ✓ Mettre à jour vos informations personnelles

PREMIÈRE CONNEXION

1. Rendez-vous sur monespace.ffaemc.fr
2. Activez votre compte avec l'adresse e-mail communiquée lors de votre prise de licence
3. Définissez votre mot de passe
4. Connectez-vous

2. L'ESPACE DIRIGEANT – PANDA

L'extranet officiel des associations affiliées

Votre extranet associatif pour gérer votre club.



Pour gérer votre club au quotidien

- ✓ Gérer les adhésions et les licences
- ✓ Suivre les affiliations
- ✓ Accéder aux outils administratifs fédéraux
- ✓ Télécharger les licences des pratiquants
- ✓ Consulter les informations de votre structure

PREMIÈRE CONNEXION

L'accès est créé par la Fédération lors de l'affiliation de votre association. Activez ensuite votre compte et définissez votre mot de passe.



À PORTÉE DE CLIC : licence PDF • attestation de licence • documents personnels • outils de gestion du club

PARTIE IV – PROGRESSER À LA FFAEMC

ÉVOLUER À SON RYTHME

La progression est au cœur des arts énergétiques et martiaux chinois. Au fil de votre pratique, vous développerez vos compétences techniques, enrichirez vos connaissances et, si vous le souhaitez, pourrez faire reconnaître votre évolution grâce au système des Duan.



**PROGRESSEZ.
ÉVOLUEZ.
TRANSMETTEZ.**

À CHACUN SON PARCOURS,
À CHACUN SON DUAN.

LES QUATRE VOIES DE PRATIQUE



Arts martiaux
chinois externes



Arts martiaux
chinois internes



Arts énergétiques
chinois



Wushu

Chaque voie dispose de son propre règlement technique.

LES DIFFÉRENTES VOIES D'ACCÈS

1



LE PASSAGE D'EXAMEN

Il s'agit de la voie la plus courante. Le candidat présente les épreuves prévues par le règlement devant un jury.

2



L'ÉQUIVALENCE

Elle permet de faire reconnaître certains grades ou parcours déjà acquis, en France ou à l'étranger, après étude du dossier par la CSDGE-VP.

3



LE DUAN EXCEPTIONNEL

Dans certaines situations particulières, une procédure spécifique peut permettre l'attribution d'un Duan exceptionnel, selon les conditions prévues par le règlement.

4



LES BONIFICATIONS

Le règlement prévoit, dans certains cas, une réduction du temps de pratique nécessaire entre deux grades afin de prendre en compte l'engagement ou certaines fonctions exercées.

5



LE PARCOURS SPORTIF

Certains résultats obtenus en compétition peuvent ouvrir droit à des dispositions particulières, conformément aux règlements fédéraux.

LES DUAN



Qu'est-ce qu'un Duan ?

Le Duan est un grade officiel qui atteste d'un niveau de pratique, de connaissances et d'expérience dans une discipline des arts énergétiques et martiaux chinois.

Attribué par la Commission Spécialisée des Duan et Grades Équivalents – Valorisation des Pratiques (CSDGE-VP), il constitue la référence officielle pour les disciplines relevant de la FFAEMC.

Au-delà des compétences techniques, les Duan prennent également en compte l'engagement du pratiquant, son parcours et, pour les grades les plus élevés, sa contribution au développement fédéral et à la transmission de sa discipline.

LES PRINCIPALES CONDITIONS



Les conditions d'accès varient selon le Duan présenté et la discipline concernée. Elles portent notamment sur :

- l'âge minimum requis
- le temps de pratique entre deux grades
- la détention d'une licence conforme au règlement
- le dépôt d'un dossier complet dans les délais fixés



Le calendrier des passages de Duan est publié chaque saison par la Fédération.

LES HAUTS DUAN



À partir du 6^e Duan, l'évaluation porte autant sur l'expertise technique que sur le parcours du candidat.

- la maîtrise de la discipline
- les années de pratique
- l'enseignement
- la transmission des savoirs
- l'engagement au service des arts énergétiques et martiaux chinois



Selon le grade présenté, un mémoire ou un dossier peut compléter l'évaluation.

QUI PEUT PASSER UN DUAN ?



- ✓ Les licenciés de la FFAEMC
- ✓ Les pratiquants issus d'autres fédérations
- ✓ Les personnes rejoignant récemment un club affilié et souhaitant faire reconnaître leur parcours

Selon la situation de chacun, différentes modalités permettent d'accéder aux grades.

L'ENGAGEMENT PERSONNEL À RESPECTER

TEMPS DE PRATIQUE ENTRE LES GRADES

Entrée
dans le
Duan



Nouveau
Duan

Les conditions d'âge et de temps de pratique varient selon le Duan et la discipline. Se reporter aux règlements fédéraux.



Le système des Duan s'adapte à la diversité des parcours. Que vous débutiez votre pratique, que vous soyez déjà expérimenté ou issu d'une autre fédération, différentes voies permettent d'accéder aux grades officiels de la FFAEMC, dans le respect des conditions prévues par les règlements.



LE DOSSIER

Il rassemble l'ensemble des documents justificatifs du parcours et doit être transmis dans les délais.

DOSSIER COMPLET • DOSSIER EXAMINÉ
DANS LES DÉLAIS IMPARTIS

LES PRINCIPES CLÉS DU SYSTÈME



COHÉRENCE

Un système structuré et équitable pour tous les parcours



EXIGENCE

Une évaluation valorisant les compétences et la progression



RECONNAISSANCE

Des grades reconnus par l'État et respectés en France et à l'international



TRANSMISSION

Un engagement au service des générations futures



VOUS POUVEZ INTÉGRER LE SYSTÈME DE DUAN FFAEMC !

Consultez les règlements et découvrez les dates des prochains passages.

Ensemble,
cultivons l'excellence
et la transmission.





PARTIE V – VIVRE LA FFAEMC

Une Fédération en mouvement

Tout au long de l'année, la FFAEMC rythme la vie de ses licenciés à travers de nombreux rendez-vous organisés aux niveaux régional, national et international. Ces événements permettent de découvrir les différentes disciplines, d'observer les meilleurs pratiquants, d'échanger avec des enseignants ou simplement de partager un moment autour d'une passion commune.



A) DES RENDEZ-VOUS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Selon les disciplines et les régions, vous pourrez assister ou participer à :

-  Rencontres fédérales
-  Conférences et colloques
-  Démonstrations
-  Festivals
-  Séminaires
-  Manifestations des comités régionaux ou des clubs affiliés
-  Stages techniques, notamment dans le cadre du Wushu Haut Niveau

Chaque saison est ponctuée d'événements accessibles à différents publics, du pratiquant débutant au plus expérimenté.



**LE CALENDRIER FÉDÉRAL EST
CONSULTABLE À TOUT MOMENT
SUR LE SITE DE LA FFAEMC.**

B) LA COMPÉTITION, UNE PRATIQUE PARMI D'AUTRES

Toutes les disciplines représentées par la FFAEMC n'ont pas une vocation compétitive. Certaines privilégient le loisir, le bien-être, la santé ou la tradition, tandis que d'autres proposent également un parcours sportif. La compétition constitue donc une possibilité d'évolution parmi d'autres.



WUSHU TAOLU

Présentation d'enchaînements techniques codifiés, à mains nues ou avec armes, évalués par un jury.



SANDA

Confrontations sportives opposant deux compétiteurs selon un règlement fédéral précis.



DISCIPLINES TRADITIONNELLES

La Fédération organise également des compétitions dans plusieurs disciplines traditionnelles, avec des formats adaptés à leurs spécificités techniques.

C) DU PREMIER TOURNOI AUX COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

Pour les disciplines concernées, le parcours sportif s'organise progressivement.

SÉLECTIFS



CHAMPIONNATS DE FRANCE



SÉLECTIONS NATIONALES



CHAMPIONNATS D'EUROPE



CHAMPIONNATS DU MONDE

À CHACUN SA MANIÈRE DE VIVRE LA FÉDÉRATION

Certains pratiquants participent régulièrement aux rencontres ; d'autres s'investissent dans les compétitions, l'arbitrage, les démonstrations ou les événements organisés par leur comité régional. Il n'existe pas un seul parcours, mais de multiples façons de s'impliquer et d'enrichir sa pratique au fil des années.



Pratiquer



Rencontrer



Arbitrer



Démontrer



Organiser



PARTIE VI – S'IMPLIQUER AU SEIN DE LA FFAEMC

Transmettre sa passion, développer ses compétences

Au fil de leur parcours, de nombreux pratiquants souhaitent aller plus loin dans leur engagement : assister leur enseignant, transmettre leur discipline, encadrer de nouveaux publics ou approfondir leurs connaissances. Pour accompagner ces projets, la FFAEMC propose un parcours de formations progressif, accessible selon votre expérience et vos objectifs.



POURQUOI SE FORMER ?



Développer ses compétences pédagogiques et techniques



Mieux comprendre les principes de sa discipline



Accompagner les pratiquants dans leur progression



Intervenir auprès de différents publics



Préparer un projet d'enseignement, bénévole ou professionnel



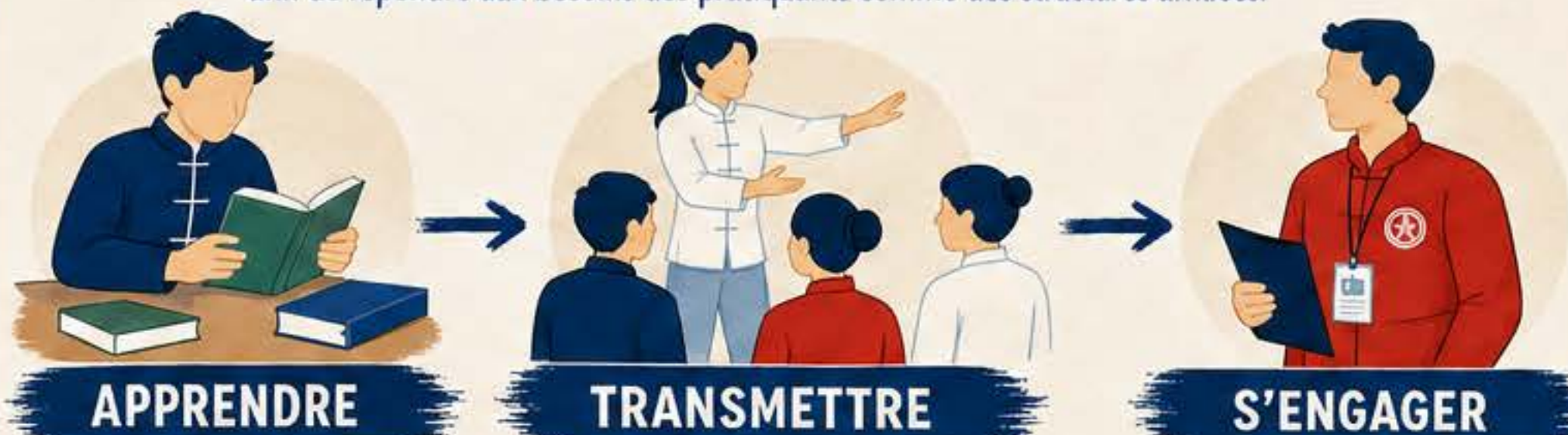
Contribuer au développement des arts énergétiques et martiaux chinois

DES FORMATIONS POUR ACCOMPAGNER CHAQUE PARCOURS

Les formations fédérales permettent d'acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement, à l'enseignement ou à l'exercice de responsabilités au sein de la Fédération.

Organisées par l'Institut de Formation et de Recherche des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (IFRAEMC)

Elles associent apports théoriques, mises en pratique et accompagnement pédagogique afin de répondre aux besoins des pratiquants comme des structures affiliées.



UN PARCOURS PROGRESSIF

Les formations sont organisées de manière à accompagner chaque étape de votre engagement. Du premier niveau d'encadrement jusqu'à l'enseignement professionnel ou aux formations de spécialisation, chacun peut construire un parcours adapté à son projet.

À QUI S'ADRESSENT CES FORMATIONS ?

Les formations fédérales sont ouvertes à différents profils, selon les prérequis de chaque cursus.



Pratiquants souhaitant assister un enseignant



Futurs enseignants bénévoles



Futurs enseignants professionnels



Enseignants souhaitant développer de nouvelles compétences ou se spécialiser



Licenciés désireux de s'investir davantage dans la vie fédérale

D'AUTRES FAÇONS DE S'ENGAGER

L'engagement au sein de la FFAEMC ne se limite pas à l'enseignement. Selon votre parcours et vos envies, vous pourrez également vous investir en tant que :



JUGE-ARBITRE

Participer au bon déroulement des examens et/ou des compétitions



BÉNÉVOLE

Participer aux événements fédéraux ou régionaux



ACTEUR DE LA VIE ASSOCIATIVE

S'investir au sein de son club, de son comité régional ou de la Fédération



S'ENGAGER, C'EST AUSSI FAIRE VIVRE LA FÉDÉRATION

Ces missions contribuent au développement des arts énergétiques et martiaux chinois et au dynamisme du réseau fédéral.



JUGE-ARBITRE

DEVENIR JUGE-ARBITRE FFAEMC

Un engagement au service des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois pour évaluer, transmettre et faire grandir nos disciplines.




UN RÔLE CLÉ
DANS LE
DÉVELOPPEMENT
DES AEMC
EN FRANCE



POURQUOI DEVENIR JUGE FFAEMC ?

- ✓ Valoriser votre parcours
- ✓ Participer à la reconnaissance des grades
- ✓ Garantir la qualité des enseignants
- ✓ S'impliquer dans la vie fédérale

→ Un rôle clé dans le développement des AEMC en France



POUR QUI ?

- ✓ Enseignants, diplômés ou en formation
- ✓ Licenciés FFAEMC souhaitant s'engager
- ✓ Pratiquants expérimentés, aujourd'hui non licenciés à la FFAEMC



Votre expérience compte.
Votre engagement peut être reconnu.

2 PARCOURS POUR DEVENIR JUGE

A — PARCOURS CLASSIQUE (FORMATION)

1

1. JUGE TECHNIQUE FFAEMC

PRÉREQUIS

- ✓ Licence FFAEMC
- ✓ ATT2 ou 3^e Duan
- ✓ Recommandation d'un juge FFAEMC ou lettre explicative



FORMATION

- ✓ 1 formation théorique
- ✓ 3 mises en situation de jury avec tuteur, dont 2 en session nationale



VALIDATION

- ✓ Évaluations transmises et validées par le collège technique de la spécialité
- ✓ Intégration officielle au corps des jurys

2

2. JUGE CERTIFIANT (PÉDAGOGIQUE)

PRÉREQUIS

- ✓ Juge technique validé
- ✓ Diplôme : CQP, BP, BEES, DEJEPS...



FORMATION

- ✓ 1 formation théorique
- ✓ 2 sessions en jury pédagogique avec tuteur, dont 1 nationale



VALIDATION

- ✓ Évaluations transmises et validées par le collège technique de la spécialité
- ✓ Intégration officielle après validation

3

3. JUGE DUAN

PRÉREQUIS

- ✓ Être titulaire d'un Duan
- ✓ Être validé juge technique



FORMATION

- ✓ Formation spécifique au règlement Duan
- ✓ QCM de validation

B — PARCOURS PAR ÉQUIVALENCE



JUGE TECHNIQUE / COMPÉTITION

CONDITIONS

- ✓ Licence FFAEMC
- ✓ 3^e Duan FFAEMC ou ATT2
- ✓ Dossier à déposer



VALIDATION

Étude par les collèges techniques et la commission des juges-arbitres

ACCREDITATION POSSIBLE

Partielle ou complète, avec ou sans complément d'accréditation ou de formation



JUGE DUAN

CONDITIONS

- ✓ Avoir déjà été validé juge technique
- ✓ Étude du dossier par la CSDGE
- ✓ QCM de validation



Formation pédagogique gratuite



Repas pris en charge lors des sessions



Aides éventuelles des comités régionaux et/ou de la FFAEMC



COMMENT CANDIDATER ?

Envoyer votre dossier à :

juge-arbitre@ffaemc.fr



PLUS D'INFOS

<https://www.ffaemc.fr/clubs-et-licencies/juge-arbitre/>

ÉVALUER AVEC JUSTESSE • TRANSMETTRE AVEC PASSION • AGIR POUR L'EXCELLENCE

PARTIE IX – CONTACTS

Besoin d'un renseignement ?

Les équipes de la FFAEMC sont à votre écoute pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS



27 rue Claude Decaen –
75012 Paris



01 40 26 95 50



contact@ffaemc.fr



www.ffaemc.fr

1. LICENCES & AFFILIATIONS



Pour toute question concernant :

- ✓ Les licences
- ✓ Les affiliations de clubs
- ✓ L'accès à l'extranet PANDA
- ✓ Les espaces numériques

licences@ffaemc.fr

2. FORMATIONS – IFRAEMC



Pour toute question relative :

- ✓ Aux formations fédérales
- ✓ Au CMB
- ✓ Au CAM
- ✓ Au CQP MAM
- ✓ Aux formations complémentaires
- ✓ Aux inscriptions

formation@ffaemc.fr

3. DUAN & GRADES



Pour toute question concernant :

- ✓ Les passages de Duan
- ✓ Les règlements
- ✓ Les équivalences
- ✓ Les inscriptions aux examens

csdge@ffaemc.fr

4. JUGES-ARBITRES



Pour :

- ✓ Devenir juge-arbitre
- ✓ Déposer une candidature
- ✓ Les demandes d'équivalence
- ✓ Les formations

juge-arbitre@ffaemc.fr

5. ÉVÉNEMENTS & COMPÉTITIONS



Retrouvez :

- ✓ Le calendrier fédéral
- ✓ Les stages
- ✓ Les compétitions
- ✓ Les conférences
- ✓ Les démonstrations

www.ffaemc.fr → Calendrier des événements

6. VOTRE COMITÉ RÉGIONAL



Votre comité régional est votre interlocuteur de proximité pour :

- ✓ Les événements organisés en région
- ✓ Les stages
- ✓ Les passages de Duan régionaux
- ✓ Les compétitions régionales

Retrouvez les coordonnées de votre comité régional sur le site internet de la FFAEMC.

www.ffaemc.fr/les-comites-regionaux/

AU PLAISIR DE PRATIQUER ENSEMBLE !

PRATIQUER • PROGRESSER • TRANSMETTRE • PARTAGER



PARTIE VIII – RESSOURCES UTILES

Tous les outils pour vous accompagner

Besoin d'une information, d'un document ou d'un contact ?
La FFAEMC met à votre disposition plusieurs ressources
pour vous accompagner tout au long de votre parcours.

1. LE SITE INTERNET DE LA FFAEMC

Le site officiel rassemble toutes
les informations utiles
concernant la Fédération :

- ✓ Actualités
- ✓ Règlements fédéraux
- ✓ Passages de Duan
- ✓ Compétitions
- ✓ Formations



www.ffaemc.fr

2. VOS ESPACES NUMÉRIQUES



MON ESPACE LICENCIÉ
monespace.ffaemc.fr



EXTRANET PANDA – CLUBS
panda.ffaemc.fr

3. L'IFRAEMC



L'Institut de Formation et de Recherche
des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois
organise les formations fédérales et
professionnelles proposées par la FFAEMC.

Vous y retrouverez notamment :

- ✓ Les catalogues de formation
- ✓ Les calendriers
- ✓ Les modalités d'inscription
- ✓ Les ressources pédagogiques

www.ffaemc.fr/se-former-pour-enseigner/

4. LES COMITÉS RÉGIONAUX



13

Les 13 comités régionaux sont
les relais de proximité de la Fédération.

- ✓ Stages
- ✓ Passages de Duan régionaux
- ✓ Compétitions
- ✓ Certains événements locaux

Retrouvez les coordonnées de votre comité régional
sur le site internet de la Fédération.

www.ffaemc.fr/les-comites-regionaux/

5. SUIVEZ LA FÉDÉRATION

Retrouvez toute l'actualité de la FFAEMC sur :



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube



INFORMATIONS



DOCUMENTS



FORMATIONS



PROXIMITÉ



ACTUALITÉS

PARTIE VII – QUESTIONS FRÉQUENTES

La FFAEMC vous répond



1



JE DÉBUTE. PUIS-JE QUAND MÊME PRATIQUER ?

Bien sûr ! Les arts énergétiques et martiaux chinois sont accessibles à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau. Les enseignants adaptent leur pédagogie afin de permettre à chacun de progresser à son rythme.

2



DOIS-JE ÊTRE EN BONNE CONDITION PHYSIQUE POUR COMMENCER ?

Non. Chaque discipline possède ses propres spécificités et l'intensité de la pratique varie selon les styles et les objectifs de chacun. Votre enseignant saura vous orienter vers une pratique adaptée.

3



PUIS-JE PRATIQUER PLUSIEURS DISCIPLINES ?

Oui. Votre licence vous permet de pratiquer toutes les disciplines proposées. Rien ne vous empêche de découvrir plusieurs disciplines au sein de votre club ou d'autres structures affiliées à la FFAEMC, selon leur offre de pratique.

4



COMMENT RETROUVER MA LICENCE ?

Votre licence est disponible dans votre espace licencié. Vous pouvez la consulter et la télécharger à tout moment après son activation.

5



COMMENT TROUVER UN CLUB AFFILIÉ PRÈS DE CHEZ MOI ?

L'annuaire des clubs affiliés est accessible sur le site internet de la FFAEMC. Vous pouvez effectuer une recherche par commune ou saisir directement une ville, un code postal ou le nom d'un club.

6



COMMENT SAVOIR QUELS ÉVÉNEMENTS SONT ORGANISÉS PRÈS DE CHEZ MOI ?

Le calendrier fédéral recense les compétitions, conférences, stages, rencontres et autres événements organisés tout au long de la saison par la Fédération et les comités régionaux.

7



JE PRATIQUAIS DÉJÀ DANS UNE AUTRE FÉDÉRATION. DOIS-JE TOUT RECOMMENCER ?

Non. Selon votre parcours, il est possible de faire reconnaître votre expérience grâce aux dispositifs prévus par les règlements fédéraux. Chaque situation est étudiée individuellement.

8



OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS ?

Toutes les informations utiles — actualités, calendrier, clubs affiliés, formations, règlements, espace licencié... — sont disponibles sur le site internet de la FFAEMC ou auprès de votre club.



UNE QUESTION ? VOTRE CLUB ET LA FFAEMC SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER.

