

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 34 du 28 juillet 2016

**PARTIE PERMANENTE
État-Major des Armées (EMA)**

Texte 4

CIRCULAIRE N° 2053/DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF
relative à la formation instructeur sports de combat.

Du 20 mai 2016

ÉTAT-MAJOR DES ARMÉES : *centre national des sports de la défense.*

CIRCULAIRE N° 2053/DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF relative à la formation instructeur sports de combat.

Du 20 mai 2016

NOR D E F E 1 6 5 0 8 4 2 C

Références :

Instruction n° 832/DEF/EMA/EMP/4 du 18 juillet 2005 (BOC, 2005, p. 4748 ; BOEM 562.2) modifiée.
Circulaire n° 5832/DEF/EMA/CNSD/BREP du 4 juin 2014 (BOC n° 6 du 5 février 2015, texte 6 ; BOEM 562.2) modifiée.
Circulaire n° 2175/DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF du 4 juin 2015 (BOC n° 38 du 27 août 2015, texte 6 ; BOEM 562.2).
Publication interarmées 7.1.1 - manuel d'entraînement physique militaire et sportif (n.i. BO).

Pièce(s) Jointe(s) :

Trois annexes et trois appendices.

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 562.2

Référence de publication : BOC n° 34 du 28 juillet 2016, texte 4.

Préambule.

La présente circulaire a pour objet la définition des dispositions particulières relatives au cursus de la formation instructeur sports de combat.

Elle précise notamment les règles spécifiques d'accessibilité à la formation ainsi que le périmètre d'action associé au détenteur de la qualification.

Les conditions d'application de la présente circulaire sont assurées par une commission spécialisée de la formation qui a pour mission :

- de veiller à l'harmonisation de la mise en œuvre ;
- d'identifier les éventuelles difficultés et d'y remédier ;
- de proposer des modifications aux textes ;
- de poursuivre la réflexion dans le domaine de la formation.

Mise en œuvre dans le cadre du projet sport 2020, cette commission spécialisée de la formation se réunit au moins une fois par semestre. Elle est composée au minimum :

- du chef du bureau réglementation études et prospectives du centre national des sports de la défense (CNSD) ou de son adjoint et du responsable de la cellule réglementation ;
- du directeur général de la formation de l'école interarmées de sports (EIS) ;

- des représentants des directions des ressources humaines (DRH) d'armées et de la gendarmerie nationale ;
- du commandant du bataillon d'Antibes voire du chef du groupement des instructeurs spécialisés et des chefs de cellules spécialisées, si nécessaire.

1. LA FORMATION D'INSTRUCTEUR SPORTS DE COMBAT.

Cette formation est destinée aux militaires officiers ou sous-officiers :

- ayant obtenu le diplôme d'instructeur des techniques d'interventions opérationnelles rapprochées (ITIOR) depuis au moins deux ans et en cours de validité ;
- ayant obtenu une note d'aptitude supérieure à 14/20 à leur stage ITIOR ;
- ayant justifié d'au moins deux ans de pratique en club dans un sport de combat, niveau requis : ceinture marron/noire ou équivalent dans un sport de combat ;
- ayant satisfait aux tests d'admission décrits en annexe I. Toute performance inférieure aux seuils établis est éliminatoire.

Une ancienneté minimale de deux ans entre l'instructeur des techniques d'interventions opérationnelles rapprochées (TIOR) et l'instructeur sports de combat doit être mise à profit par les candidats pour avoir l'expérience et le recul nécessaire à la gestion d'une équipe pédagogique.

2. LES FINALITÉS ET PRÉROGATIVES.

Conseiller technique du commandement, l'instructeur sports de combat doit être capable de proposer une politique locale de mise en œuvre dans le domaine des sports de combat en général et des TIOR en particulier.

Dans ce cadre, il est capable de programmer, d'organiser et de conduire la formation et l'entraînement dans ces différents domaines.

Il est habilité à diriger les assauts dans le cadre d'évaluations intermédiaires ou finales de ses cycles d'instruction.

En plus de toutes les prérogatives de l'instructeur TIOR, l'instructeur sport de combat à jour de recyclage peut, après avoir obtenu l'agrément de l'EIS, certifier les stages de formation décentralisés de moniteur TIOR (MTIOR).

3. LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE FORMATION.

3.1. Objectif n° 1.

Faire acquérir une maîtrise technique et pédagogique suffisante dans au moins un sport de percussion et un sport de préhension lui permettant :

- d'initier, d'expliquer, de démontrer et de corriger les savoir-faire techniques qu'il devra enseigner ;
- d'élaborer des schémas tactiques adaptés en fonction des potentiels du personnel et de la logique de l'activité ;
- d'analyser et de percevoir les effets de leur action sur l'état physique et psychologique du personnel.

3.2. Objectif n° 2.

Connaitre les principes physiologiques permettant de mieux appréhender les comportements individuels et collectifs qu'il devra enseigner, en vue :

- de préserver au mieux l'intégrité physique du personnel ;
- d'expliquer et de justifier la pertinence des différentes conduites motrices proposées et le choix des programmes d'entraînement.

3.3. Objectif n° 3.

Faire acquérir une méthodologie de programmation permettant :

- de concevoir des programmes d'entraînement adaptés et cohérents.

3.4. Objectif n° 4.

Connaitre les principes indispensables dans le domaine de la traumatologie des sports de combat ainsi que les règles simples en matière de prévention des accidents permettant :

- de sensibiliser le personnel en formation ;
- de connaître les principes généraux de la diététique appliquée aux sports de combat.

4. LE DÉROULEMENT DU STAGE.

La formation d'instructeur sports de combat est dispensée à l'EIS. Le stage se déroule sur 9 semaines.

Les disciplines sont regroupées en 3 unités de valeur (UV).

Les contenus de cette formation sont décrits en annexe II.

5. L'ÉVALUATION.

Cette évaluation comprend :

- UV 1 : connaissances théoriques liées aux sports de combat (coefficient 1) :
 - évaluation théorique générale : le stagiaire sera questionné à l'écrit sur des connaissances appliquées aux sports de combat dans les domaines de la physiologie, de la psychopédagogie, des procédés d'entraînement et de la prévention liée à la pratique ;
 - évaluation théorique spécifique : le stagiaire est évalué sur les connaissances du règlement et les notions d'arbitrage liées à chaque discipline ;
- UV 2 : connaissances techniques en sports de combat (coefficient 2) :
 - évaluation technique :
 - exécution de techniques dans chaque discipline ; les notions de précision et d'efficacité sont ici prioritaires ;
 - exécution d'un assaut contre un adversaire ; les notions de combativité et d'intensité sont ici prioritaires ;

- UV 3 : connaissances pédagogiques (coefficient 3) :

- chaque candidat est évalué, dans chaque discipline, en situation pédagogique sur une partie de séance dont le thème est imposé par le corps enseignant afin de certifier la capacité à encadrer et à proposer, en toute sécurité, des séances de sports de combat. Face à un groupe d'élèves, il doit démontrer et expliquer des techniques couvrant l'ensemble du programme.

6. CONDITIONS DE RÉUSSITE À L'EXAMEN.

La réussite à l'examen d'instructeur sports de combat est subordonnée à l'obtention d'une moyenne de 10 sur 20 :

- à au moins quatre des cinq disciplines enseignées (évaluations techniques et/ou pédagogiques) ;
- à chacune des unités de valeur.

Elle entraîne la délivrance par l'EIS du diplôme d'instructeur sports de combat dont le modèle figure en annexe III., appendice III.A. et autorise son titulaire au port de l'insigne idoine.

Le suivi de l'intégralité du stage d'instructeur sports de combat permet d'obtenir le recyclage ITIOR pour une durée de cinq ans entraînant la délivrance par l'EIS d'une attestation de recyclage ITIOR.

Point particulier des blessures.

Toute interruption d'activité supérieure ou égale à trois jours (24 heures d'instruction effective) entraînera la convocation d'une commission présidée par le chef de corps de l'EIS. Cette commission statuera sur la poursuite ou non de la formation par le(s) stagiaire(s) concerné(s).

7. LE RECYCLAGE.

Pour recycler le diplôme d'instructeur sports de combat, le stagiaire devra participer tous les cinq ans à deux semaines de remise à niveau lors d'un stage organisé à l'EIS.

Il permet d'actualiser les connaissances des instructeurs sports de combat en matière :

- d'évolution des directives, de la réglementation et de la sécurité ;
- d'évolution des procédés pédagogiques et des méthodes d'entraînement ;
- d'évolution des techniques.

Le contenu du stage s'articule en 3 UV :

- UV 1 : connaissances techniques des sports de combat : révisions des disciplines percussion et préhension ;
- UV 2 : évaluations pédagogiques, évolution des formations et des méthodes d'entraînement ;
- UV 3 : connaissances techniques des TIOR : révisions des techniques, politique de formation.

Le renouvellement des prérogatives de l'instructeur en sports de combat est conditionné par la réussite aux évaluations portant sur le contenu de chacune des UV. Le modèle de l'attestation de réussite à la formation, délivrée par l'EIS, figure en annexe III., appendice III.B.

Ce stage permet de recycler simultanément le diplôme d'instructeur TIOR pour une durée de cinq ans.

Il entraîne la délivrance par l'EIS d'une attestation dont le modèle figure en annexe III., appendice III.C.

8. PUBLICATION.

La présente circulaire sera publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le commissaire en chef de 1^{re} classe,
commissaire aux sports militaires, commandant le centre national des sports de la défense,*

Hervé PICCIRILLO.

ANNEXE I.
TESTS D'ADMISSION À LA FORMATION INSTRUCTEUR(TRICE) SPORTS DE COMBAT.

1. TESTS PHYSIQUES.

Les tests physiques ont pour but d'estimer l'implication du candidat dans sa préparation et lui garantir d'avoir le potentiel physique en rapport avec l'intensité et la durée de la formation.

1.1. Niveaux seuils requis pour l'admission.

Les tests s'effectuent en tenue de combat : treillis complet et *trekking* montantes, dans l'ordre des épreuves ci-dessous :

- tractions :

| MODALITÉS. | BARÈMES ÉPREUVES SEUILS. | |
|---|---|---|
| | INSTRUCTEUR. | INSTRUCTRICE. |
| Tractions. | 10 tractions. | Temps de suspension de 20 secondes. |
| Tenue de combat (treillis + <i>trekking</i> montantes). | Mains en pronation, après extension complète. | Mains écartées de la largeur des épaules, coudes verrouillés à 90°. |

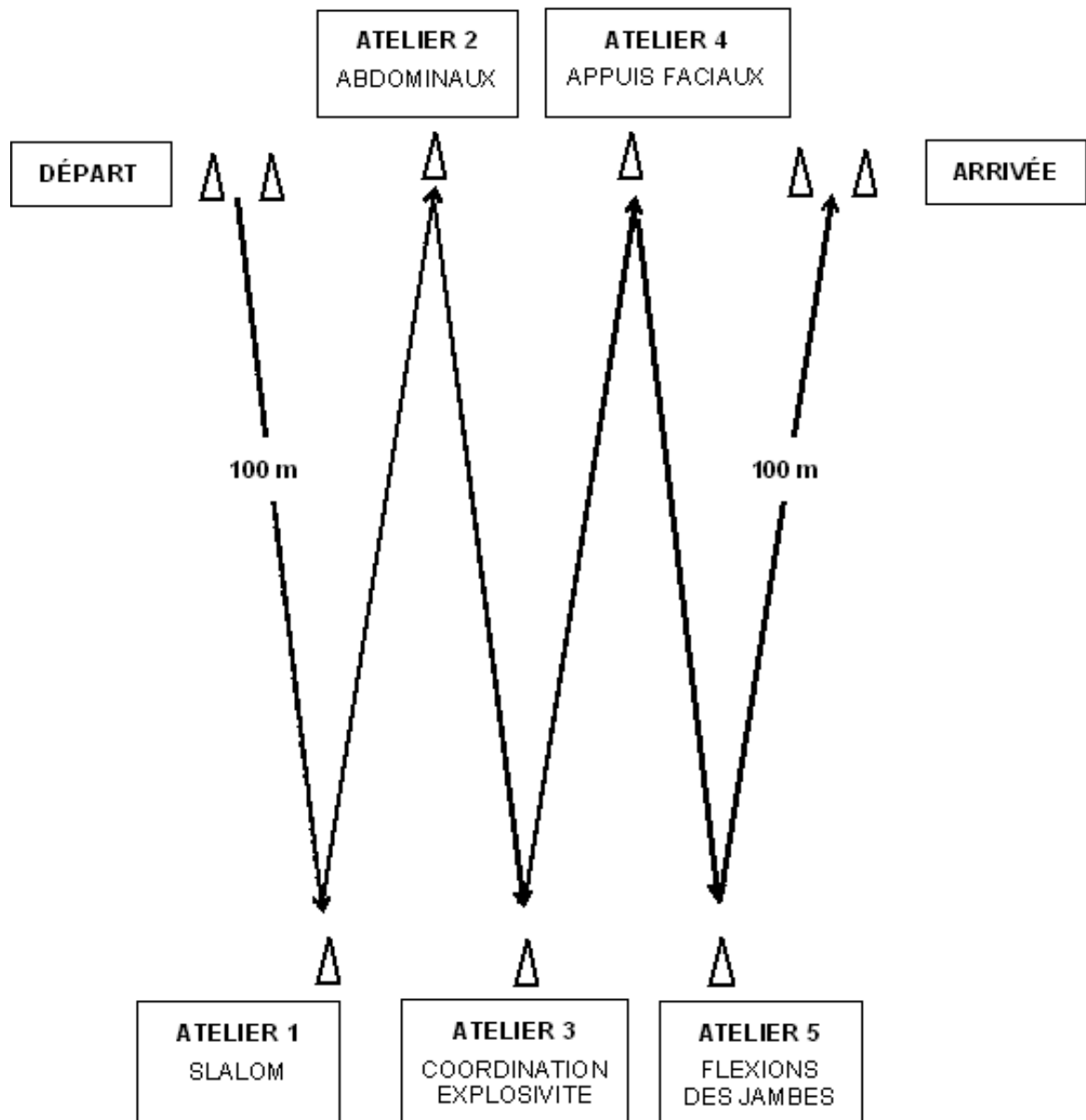
- parcours physique :

600 mètres à réaliser en un temps égal ou inférieur à 4 mn 40, en tenue de combat (treillis complet et *trekking* montantes) et en enchaînant les cinq épreuves suivantes, précédées et succédées d'une course de cent mètres.

| ÉPREUVES. | MODALITÉS. | BARÈMES ÉPREUVES SEUILS. | |
|---|---|--|--|
| | | INSTRUCTEUR. | INSTRUCTRICE. |
| Slalom. | Effectuer un slalom (déplacement latéral en pas chassés) entre des piquets sur une distance de 12 mètres. | 1 aller, 1 retour en marche arrière, 1 aller. | 1 aller, 1 retour en marche arrière, 1 aller. |
| Abdominaux. | Pieds non tenus, jambes à 90°, genoux fléchis, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, coudes en avant. Abdominaux valables si les coudes viennent toucher les cuisses. | 40 répétitions. | 40 répétitions. |
| Coordination/explosivité. | Départ debout, passage en appui facial, ramener les jambes vers l'avant, genoux placés à hauteur des bras, réaliser une extension vers le haut, bras et jambes tendus. | 10 répétitions. | 10 répétitions. |
| Flexions/extensions des bras en appui facial. | Cadence libre, mains dans l'axe du corps et à l'aplomb des épaules, corps droit gainé, fléchir puis tendre les bras. En position haute : bras tendus - En position basse : seule la poitrine entre en contact avec le sol. | 30 répétitions. | 25 répétitions. |
| Flexions des jambes. | Cadence libre, la flexion s'effectue jusqu'à ce que l'articulation de la hanche arrive à la hauteur des genoux. | 15 répétitions avec une barre de 20 kilogrammes. | 10 répétitions avec une barre de 10 kilogrammes. |

Repos 10 minutes.

1.2. Description du parcours physique des tests d'admission du stage instructeur(trice) sports de combat.



2. TEST DE MAITRISE TECHNIQUE EN SITUATION DE COMBAT.

| TEST DE COMBATIVITÉ. | | |
|--|---|--|
| Deux assauts : le premier en boxe pieds/poings et le second en préhension avec liaison au sol (1). | Les candidats sont opposés par catégories de poids en milieu sécurisé. L'épreuve s'effectue en tenue de sport et protections adaptées, avec chaussures de sport ou nus pieds en fonction du sol. | Appréciation de la technicité en deux reprises de 2 minutes (étendues à 3 minutes maximum en cas de passivité) avec 1 minute de récupération entre les reprises. |
| (1) Pour l'assaut avec liaison au sol, le départ se fait debout. La finalité est d'amener son adversaire au sol et de le soumettre. Néanmoins, les opposants sont équipés de mitaines de combat et sont autorisés à porter des coups avec les poings et les pieds, debout comme au sol. Ces coups ne doivent en aucun cas être appuyés mais maîtrisés « à la touche ». | | |

ANNEXE II.
CONTENUS DE FORMATION ET ÉVALUATION DE LA FORMATION INSTRUCTEUR(TRICE)
SPORTS DE COMBAT.

Durée 9 semaines.

| | |
|---|------------------------------------|
| INSTRUCTEUR(TRICE) SPORTS DE COMBAT. | 324 HEURES (à titre indicatif). |
| TESTS D'ADMISSION. | 6 heures (à titre indicatif). |
| CONNAISSANCES LIÉES À L'ENSEIGNEMENT DES SPORTS DE COMBAT. | 30 heures (à titre indicatif). |
| Cadre juridique et sécurité de la pratique. | 4 heures. |
| Techniques de relaxation et récupération. | 10 heures. |
| Direction d'un assaut. | 2 heures. |
| Nutrition en sports de combat. | 2 heures. |
| Traumatologie. | 2 heures. |
| Procédes d'entrainement adaptés aux sports de combat. | 10 heures. |
| CONNAISSANCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES EN SPORTS DE COMBAT. | 236 heures (à titre indicatif). |
| Disciplines de percussion. | 100 heures. |
| Discipline de préhension. | 80 heures. |
| Discipline synthèse percussion/préhension. | 32 heures. |
| Techniques opérationnelles (recyclage ITIOR et apports de connaissances pour l'organisation d'une certification MTIOR décentralisée). | 24 heures. |
| ÉVALUATIONS. | 32 heures. |
| Évaluation théorique. | 2 heures. |
| Évaluations techniques. | 10 heures. |
| Évaluations pédagogiques. | 20 heures. |
| Divers : accueil, perceptions, réintégrations, débriefing, environnement. | 20 heures. |

ANNEXE III.
MODÈLES DE DIPLOME ET ATTESTATIONS.

APPENDICE III.A.
DIPLOME INSTRUCTEUR SPORTS DE COMBAT.



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DÉFENSE

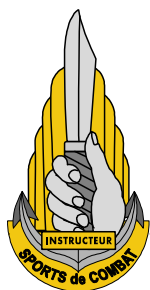


DIPLÔME INSTRUCTEUR SPORTS DE COMBAT



Délivré au « **grade** » « **NOM** » « **Prénom** »
qui a suivi un stage de formation du « **date de début de formation** » à « **date de fin de formation** ».

Ce diplôme doit être prorogé tous les cinq ans, à l'occasion d'un stage de recyclage.



A Fontainebleau, le « date de la signature »

« attache de signature
de l'autorité compétente »

APPENDICE III.B.
ATTESTATION DE RECYCLAGE INSTRUCTEUR SPORTS DE COMBAT.



Liberté • Égalité • Fraternité

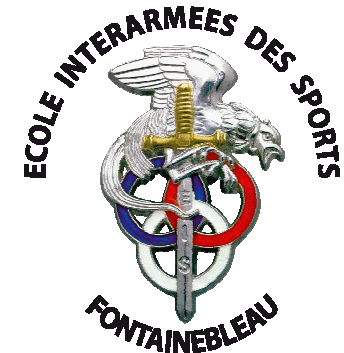
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



ATTESTATION DE RECYCLAGE



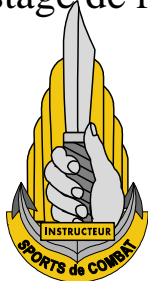
INSTRUCTEUR SPORTS DE COMBAT

Délivrée au « **grade** » « **NOM** » « **Prénom** », (N° de diplôme ISC)

qui a suivi le stage de recyclage du « **date de début de formation** » au « **date de fin de formation** »

à l'Ecole Interarmées des Sports.

Le stage de recyclage a pour but de proroger, tous les cinq ans, les aptitudes techniques et pédagogiques de l'instructeur en sports de combat.



A Fontainebleau, « **date de signature** »

« **attache de signature**
de l'autorité compétente »

APPENDICE III.C.
***ATTESTATION DE RECYCLAGE DE L'INSTRUCTEUR DES TECHNIQUES D'INTERVENTIONS
OPÉRATIONNELLES RAPPROCHÉES.***



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DÉFENSE

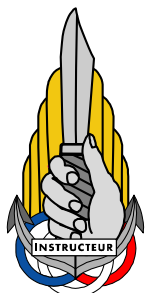


ATTESTATION DE RECYCLAGE DE L'INSTRUCTEUR DES TECHNIQUES D'INTERVENTIONS OPERATIONNELLES RAPPROCHEES

Délivré au « **grade** » « **NOM** » « **Prénom** », (N° de diplôme TIOR)
qui a suivi un stage de recyclage du « **date de début de formation** » au « **date de fin de formation** »

A Fontainebleau, « **date de signature** »

« **attache de signature**
de l'autorité compétente »



Instruction ministérielle n° 832/DEF/EMA/EMP.4/NP du 18 juillet 2005 (modifiée)

Circulaire n° 2054/DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF du 20 mai 2016

Le stage de recyclage des instructeurs TIOR a pour but de proroger, tous les cinq ans, les aptitudes techniques et pédagogiques de l'instructeur TIOR.