

FORMATION

au Qigong du

Bâtonnet de Longévité

Chang Shou Bang Qigong



LE CORPS CONSCIENT



Étude détaillée des 5 routines du Qigong du Bâtonnet de longévité



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation est destinée :

- aux **personnes désirant** acquérir une méthode complète de Qigong
- aux **enseignants de Qigong**, bénévoles ou professionnels, **désirant transmettre la méthode du Bâtonnet de longévité**
- aux **éducateurs sportifs** et enseignants d'autres activités corporelles **désirant acquérir des compétences complémentaires**
- aux **personnels de santé** souhaitant proposer l'animation de **séances de Qigong** comme approche thérapeutique non médicamenteuse

Pré-requis

- Pour les particuliers : aucun pré-requis exigé, mais une pratique corporelle préalable est vivement conseillée (Qigong, arts martiaux, Yoga, danse, fitness, etc.)
- Pour les professionnels : diplôme permettant la prise en charge, l'accompagnement, la formation ou l'enseignement dans le domaine concerné

DURÉE

FORMATION CONDENSÉE SUR
2 ANNEES & 4 SESSIONS

LIEU

ROCHES-PREMARIE-ANDILLE
POITIERS (86)

RYTHME

56 heures de formation / an
2 sessions de 4 jours en présentiel
& 2 inter-sessions de 2 heures en
distanciel

Demandez votre dossier d'inscription
dès maintenant :

contact@lecorpssconscient.com

06.21.78.03.01

PROGRAMME ET ORGANISATION DE LA FORMATION

Programme de formation

Cette formation concerne l'étude détaillée de la méthode du Chang Shou Bang Qigong ou Qigong du Bâtonnet de longévité, telle qu'élaborée par Bruno Blas.

Le Qigong du bâtonnet de longévité est le résultat de 40 années de pratique et de recherche personnelle sur les liens entre l'énergétique et l'anatomie fonctionnelle, entre l'efficacité martiale et les bénéfices pour la santé. Il constitue une synthèse originale inspirée de diverses sources : exercices avec bâtonnet (Taiji Bang), diverses méthodes de Qigong santé, de la sphère de Tai Chi (Taiji Qiu), et des arts martiaux.

Le Qigong du bâtonnet de longévité comporte 5 routines d'exercices avec une dimension physique et énergétique évolutive qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme et en fonction de ses besoins.

Présentation des 5 routines thématiques

- **La première routine** pose les bases en améliorant le placement du corps pour réaliser des gestes sûrs et bénéfiques, tant du point de vue de la santé que de la préparation du corps à d'autres activités physiques.

Cette routine met l'accent sur l'alignement structurel et énergétique, sur l'équilibre entre la tonicité musculaire et la mobilité articulaire.

Elle améliore la tonicité et la souplesse du dos, des bras et des jambes

Elle dénoue et mobilise les chaînes myo-fasciales

Elle régularise la circulation énergétique dans les 12 méridiens principaux et les 8 méridiens extraordinaires

- **La deuxième routine** renforce les muscles et les tendons, assouplit les articulations des bras, tonifie les jambes et mobilise la colonne vertébrale. Elle améliore la force physique et agit sur la solidité des os.

- **La troisième routine** reprend les éléments essentiels de la première, mais avec un travail spécifique sur le transfert du poids du corps par des mouvements de translation et en déplacement, très utiles en particulier aux pratiquants d'arts martiaux.

- **La quatrième routine** focalise sur l'exercice des jambes, le renforcement de l'équilibre, la tonicité des muscles profonds, le gainage du corps et la sollicitation de muscles sous-employés dans la vie quotidienne.

Ils sont également d'excellents exercices de préparation physique pour les sportifs et les pratiquants d'arts martiaux.

- **La cinquième routine** affine le déblocage du dos pour ouvrir les points énergétiques sur le trajet de « la petite circulation céleste ». C'est la routine la plus « méditative » : les gestes sont doux, l'accent est mis sur la visualisation et la sensation de l'énergie.

L'utilisation du bâtonnet aide à focaliser son attention et à ajuster le geste. De ce fait, il aide les débutants à poser les bases fondamentales qui seront transposables à la pratique d'autres formes de Qigong.

L'accent est mis sur la conscience fine du corps : le placement juste du corps et de l'intention, l'alignement des segments osseux et articulaires, le renforcement des muscles profonds, la détente et l'élasticité des chaînes myo-fasciales, la libération de la respiration..

Ces bases sont utiles dans toutes les activités physiques pour gagner en précision, efficacité et résistance tout en préservant son capital santé.

La pratique du Bâtonnet de longévité est donc un allié précieux pour les sportifs, les danseurs et les pratiquants d'arts martiaux.

Lors de la pratique, pour chaque exercice, il sera détaillé les critères de mise en œuvre précis, les écueils à éviter de manière à ne pas risquer de lésions, les bénéfices attendus et les indications.

En parallèle de cet apprentissage technique, la formation comprendra également **l'acquisition des connaissances anatomiques et énergétiques** en relation directe avec les exercices.

Pour les personnes désirant obtenir une **validation pédagogique**, des temps de méthodologie de la transmission et des **exercices de mise en situation** seront proposées lors de la session 4 (révision et approfondissement).

Modalités pédagogiques

La formation alterne enseignements pratiques et apports théoriques.

Elle s'appuie sur :

- des séances en présentiel avec démonstration, pratique et corrections individualisées,
- des temps d'échanges et d'analyse sur le vécu individuel,
- des supports pédagogiques (documents écrits, supports visuels),
- des temps de révision et d'approfondissement en visioconférence entre les sessions.

Organisation des sessions

Au niveau pratique

L'étude des 5 routines est proposée de manière progressive au fil des sessions, en mettant l'accent sur l'étude d'une ou deux nouvelles routines par session, et en préservant du temps pour revoir le programme des sessions précédentes. La formation est établie sur 2 années :

Année 1

- Session 1 en présentiel : routine 1 / 4 jours (4 × 6h30 = 26 heures)
- Inter-session en distanciel : révision, questions-réponses (2 heures)

- Session 3 en présentiel : routines 2 & 3 / 4 jours (4 × 6h30 = 26 heures)
- Inter-session en distanciel : révision, questions-réponses (2 heures)

Année 2

- Session 3 en présentiel: routines 4 & 5 / 4 jours (4 × 6h30 = 26 heures)
- Inter-session en distanciel : révision, questions-réponses (2 heures)
- Session 4 en présentiel: 4 jours de révision et approfondissement (4 × 6h30 = 26 heures)
- Spécificités pédagogiques et analyse de pratique pour les personnes en formation professionnelle : 4 heures réparties sur les sessions 3 et 4.
- Certification professionnelle : 1 jour certification technique et/ou pédagogique

En parallèle à l'étude des routines, le programme inclue l'étude des fondamentaux de la pratique du Qigong : exercices respiratoires et méditatifs (en position assise ou allongée), posture debout (zhan zhuang gong), etc.

Au niveau théorique

Des temps seront consacrés aux explications sur :

- l'anatomie des mouvements (articulations, muscles, fascias...),
- les intentions et les effets pour chaque mouvement,
- le lien avec les 12 méridiens principaux et les organes, le dan tian, et autres concepts de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Nous sommes ici sur un concept de formation condensée dans le temps, sur 6 mois environ. Mais, même si le **temps pédagogique est concentré**, cela n'exempte pas du temps de pratique et de recherche personnelle nécessaire à l'intégration en profondeur de la méthode étudiée.

En effet, le temps de formation implique **un minimum de pratique personnelle d'au moins 5 heures hebdomadaires**, idéalement au moins en partie encadrées par un enseignant qualifié (en cours hebdomadaires collectifs, en cours particuliers ou en stages).

Supports pédagogiques

Pour soutenir l'effort d'apprentissage, des supports écrits (numériques ou papier) ainsi que des vidéos seront mis à disposition des stagiaires. Ces supports concerneront autant les aspects théoriques que pratiques.

Les supports numériques et vidéos seront disponibles en ligne ou en téléchargement.

Supervision individuelle ou en groupe facultative

Pour les personnes le souhaitant, il y a la possibilité, à tous les niveaux de la formation, de bénéficier de **séances supplémentaires de supervision** individuelle ou en petit groupe, en présentiel ou en visioconférence pour renforcer l'intégration des apprentissages.

LES DIFFERENTES MODALITES DE VALIDATION

Toute participation donne lieu, en fin de formation, à la **délivrance d'une attestation de formation**, et dans tous les cas, une évaluation en contrôle continu est effectuée tout au long de la formation.

Mais pour les personnes le souhaitant, et notamment pour les personnes inscrites au titre de la formation professionnelle continue, 2 niveaux de validation sont proposés :

- **une validation de pratique**, attestant d'un niveau de maîtrise technique de la méthode concernée,
- **une validation pédagogique**, attestant de la capacité à transmettre la méthode concernée.

La validation pédagogique nécessite au préalable la validation de pratique.

La validation de pratique

- épreuve écrite de contrôle des connaissances (QCM)
- démonstration technique pendant 10 minutes, sur les techniques de son choix
- démonstration technique pendant 10 minutes, sur 1 ou plusieurs techniques tirées au sort

Pour les pratiquants confirmés et les enseignants de Qigong, la validation de pratique peut intervenir dès le lendemain de la fin de formation. Pour les pratiquants débutants, il peut être préférable d'attendre d'avoir cumulé 1 ou 2 années de pratique régulière avant de tenter la validation de pratique.

La validation pédagogique

- Période de mise en situation pédagogique avec un maître de stage qualifié, de 12 heures.
- Présentation d'une séance d'une heure d'animation, sur le thème de son choix, avec la transcription écrite argumentée et la vidéo du cours (au minimum 2 personnes).
- tirage au sort d'un sujet d'animation, préparé pendant 20 minutes par écrit
- entretien de 10 minutes maxi sur le sujet par un jury avec au minimum le responsable de formation et un autre enseignant qualifié

La validation pédagogique est possible, en fin de formation après validation de pratique, pour les personnes déjà titulaires d'au moins une qualification officielle autorisant l'enseignement des activités physiques et sportives. Dans ce cas, elle correspond à l'acquisition d'une compétence professionnelle complémentaire. Cette validation peut aussi être reportée après une année de mise en pratique, ce qui reste globalement souhaitable.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Tarifs

Année 1

- Formation personnelle : 860 € (56 heures)
- Formation professionnelle, enseignement de la pédagogie et certification incluse (1 passage) : 1200 € (56 heures)

Année 2

- Formation personnelle : 860 € (56 heures)
- Formation professionnelle, enseignement de la pédagogie et certification incluse (1 passage) : 1400 € (66 heures)

Des frais d'adhésion annuelle à l'association (APQAM) de 7 € sont à rajouter.

Une licence sportive est obligatoire chaque année scolaire (la licence FFAEMC 2025/26 est de 35 €), elle comprend l'assurance du pratiquant.

Modalités de règlement et d'inscription : un acompte de 300 € est demandé au moment de l'inscription : le solde sera requis lors de la première session (le paiement peut s'effectuer en plusieurs chèques).

En cas d'abandon, les sommes versées ne sont pas remboursées sauf pour raison médicale justifiée par un médecin (voir le règlement intérieur).

Nombre de places limité à 16 personnes.

Documents à fournir

Il est demandé : 1 photo d'identité couleur récente et un certificat médical d'aptitude à la pratique du Qi Gong (valable 3 ans).

Un courrier expliquant le projet de formation, accompagné éventuellement d'un C.V. et de la copie des diplômes sera demandé aux stagiaires de la formation professionnelle.

Le règlement intérieur précise les modalités de la vie du groupe, il est obligatoire de le signer après lecture, lors de l'inscription.

Lieux et horaires

Les formations se déroulent aux environs de Poitiers, en fonction des disponibilités de salles.

En conséquence, les frais d'hébergement et de restauration sont variables en fonction du lieu et de la formule choisie.

Les horaires indicatifs sont les suivants :

de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30

de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30, les jours de fin de session

La prochaine formation se déroulera, à Roches-Prémarie-Andillé, une dizaine de kilomètres au sud de Poitiers (86) – Année 1 :

- en présentiel du samedi 17 au mardi 20 avril 2027

- inter-sessions en distanciel 2 x 2 heures le samedi, dates fixées avec le groupe

- en présentiel du samedi 13 au mardi 16 juillet 2027

Les hébergements en gîte à Iteuil (7 Km) sont prévus pour les personnes qui le désirent.

ORGANISME DE FORMATION

Vos formateurs

Bruno Blas

Directeur pédagogique

DEJEPS Arts Energétiques Chinois
5^{ème} duan de Qigong F.F.A.E.M.C.
BEES 1^{er} degré et 2^{ème} dan de Karaté



Xavier Mioque

CQP, Moniteur d'Arts Martiaux / Qigong
4^{ème} duan de Qigong F.F.A.E.M.C
Diplômé de l'Ecole supérieure de
médecine chinoise "Institut Shao Yang"



Jean-François Bonillo

Médecin anesthésiste, allergologue
2^{ème} duan de Qigong F.F.A.E.M.C



Catherine Démousseau

Infirmière
ATT1/ 2^{ème} duan de Qigong F.F.A.E.M.C



Contact

La formation est organisée conjointement par l'Association Poitevine Qigong & Arts du Mouvement (A.P.Q.A.M.) et le Corps Conscient.

Association Poitevine Qigong & Arts du Mouvement (A.P.Q.A.M.)

21 route de Poitiers – 86340 Roches-Prémarie-Andillé

Le Corps Conscient

3 chemin des Etangs – 86340 Roches-Prémarie-Andillé

SIREN n° 499762326

Pour les personnes souhaitant une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue, un dossier de formation professionnelle est à disposition auprès de l'organisme « Guylaine le Nain » (<https://www.guylaine-le-nain.fr/>).

Contact :

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

<https://lecorpsconscient.com>