

MODULES COURTS DE FORMATION AU QIGONG DE SANTÉ

Étude détaillée des 12 méridiens – théorie et pratique

A qui s'adressent cette formation ?

- aux personnes désirant pratiquer le Qigong pour prendre soin de leur santé
- aux enseignants de Qigong, bénévoles ou professionnels, désirant acquérir des compétences complémentaires
- aux éducateurs sportifs et enseignants d'autres activités corporelles désirant intégrer le Qigong dans leurs activités
- aux personnels de santé souhaitant proposer l'animation de séances de Qigong comme approche thérapeutique non médicamenteuse

Quelles sont les différentes modalités de validation ?

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.

Dans tous les cas, une évaluation en contrôle continu est effectuée tout au long de chaque session de formation.

Pour 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
- entretien sur les connaissances relatives aux 2 démonstrations techniques sur 5 minutes

Pour la validation pédagogique :

- Période de mise en situation pédagogique avec un maître de stage qualifié¹, 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.

Programme et organisation de la formation

¹ Enseignant de Qigong professionnel, titulaire d'un diplôme officiel (CQP, BPJEPS, DEJEPS), en fonction depuis au moins 5 années. Pour les enseignants professionnels de Qigong, cette période de stage peut être effectuée dans le cadre de leur activité habituelle.

Programme de formation

Cette formation concerne l'étude détaillée des 12 méridiens principaux et les 12 méridiens musculo-tendineux, selon la médecine traditionnelle chinoise.

Elle comporte :

- une partie théorique pour apprendre les trajets, les rôles et fonctions des 12 méridiens en relation avec les organes, ainsi que leur étude en fonction du Yin-Yang, les 6 grands méridiens et la grande circulation, les déséquilibres.
- une partie pratique incluant l'étude des principaux points d'automassages et utiles dans la pratique du Qigong, dont les points *ting*. La méthode de l'étirement des 12 méridiens seront également étudiée (*Shi er jing jin fa*).

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.

Pour les personnes désirant obtenir une validation pédagogique, des exercices de mise en situation seront proposées lors de la session 2 (révision et approfondissement).

Organisation des sessions

L'enseignement de chaque module se fait en 2 sessions minimum*

- Session 1 : 4 jours d'apprentissage ($4 \times 7h00 = 28$ heures)
- Session 2 : 2 jours de révision et approfondissement ($4 \times 7h00 = 28$ heures)
- Certification : 1 jour : certification technique et/ou pédagogique

* en fonction des contraintes logistiques ou de calendrier, la formation pourra éventuellement être proposées en 3 sessions de 2 jours.

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.

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).

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

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

Organisme de formation

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

Le responsable pédagogique est Bruno Blas, DEJEPS A.E.C., 5^{ème} duan de Qigong F.F.A.E.M.C., BEES 1^{er} degré et 2^{ème} dan de Karaté.

Xavier Mioque, CQP A.E.C., 4^{ème} duan de Qigong F.F.A.E.M.C. et diplômé de l'Ecole supérieure de médecine chinoise "Institut Shao Yang", assure la formation théorique et l'enseignement des automassages.

Pour les personnes souhaitant une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue, un dossier de formation professionnelle est à disposition.

Contact :

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

<https://lecorpsconscient.com>