

## MODULES COURTS DE FORMATION AU QIGONG DE SANTÉ

### *Étude détaillée des 36 exercices de Qigong pour prévenir et soulager les douleurs*

#### A QUI S'ADRESSE 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

#### PROGRAMME ET ORGANISATION DE LA FORMATION

##### **\* Programme de formation**

Cette formation concerne l'étude détaillée des 36 exercices de Qigong pour prévenir et soulager les douleurs<sup>1</sup> qui met l'accent sur la prévention et l'accompagnement des troubles musculo-squelettiques.

C'est une méthode très bien adaptée à un public débutant, mais également à des personnes souffrant de douleurs fréquentes ou chroniques, dues à l'âge ou à la maladie.

Elle permet aussi aux enseignants de Qigong, d'arts martiaux et d'autres activités physiques de proposer une approche du Qigong plus accessible aux personnes éloignées de l'activité physique en général, qui ne sont pas à l'aise avec les activités physiques et sportives.

La méthode des 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs est constituée de 6 séries de 6 exercices.

Chaque série est centrée sur une partie du corps :

- la nuque et les épaules,
- les membres inférieurs,
- le dos,
- les membres supérieurs,
- les organes internes,
- les articulations.

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.

<sup>1</sup> Pour plus de précisions voir « Qigong, 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs », Bruno Blas, Ed. Le Corps Conscient

Elle comportera également une sensibilisation sur les diverses formes de douleurs et les types de prise en charge adaptées à chacune, ainsi qu'une sensibilisation à l'éducation thérapeutique. Il sera ainsi présenté comment, en tant que pratiquant et en tant qu'enseignant, aborder le mouvement par rapport à la douleur du point de vue biomécanique, mais également sous l'angle de la médecine traditionnelle chinoise.

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 3 (révision et approfondissement).

#### \* **Organisation des sessions**

L'enseignement de chaque module se fait en 3 sessions minimum\*

- Session 1 en présentiel : 4 jours d'apprentissage ( $4 \times 6h30 = 26$  heures)
- Session 2 en distanciel : 1 jour révision et théorie (6h00)
- Session 3 : 4 jours de révision et approfondissement ( $4 \times 6h30 = 26$  heures)
- Certification : 1 jour certification technique et/ou pédagogique

\* en fonction des contraintes logistiques ou de calendrier, les sessions de 4 jours pourront éventuellement être scindées en 2 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'exempt 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. Ils incluent notamment le livre « Qigong, 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs », Bruno Blas, Le Corps Conscient 2025.

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 de supervision individuelle ou en petit groupe, en présentiel ou en visioconférence pour renforcer l'intégration des apprentissages.

## **QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES MODALITÉS DE VALIDATION ?**

Toute participation donne lieu, en fin de formation, à la délivrance d'une attestation de 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.

Dans tous les cas, une évaluation en contrôle continu est effectuée tout au long de la 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 qualifié<sup>2</sup>, 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**

### **\* Frais pédagogiques**

- Formation personnelle : 890 € (58 heures)
- Formation professionnelle, enseignement de la pédagogie et certification incluse (1 passage) : 1000 € (65 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.

<sup>2</sup> 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.

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).

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

## 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<sup>ème</sup> duan de Qigong F.F.A.E.M.C., BEES 1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> dan de Karaté.

Les autres intervenants sont :

- Xavier Mioque, professeur de Qigong CQP Moniteur d'Arts Martiaux option Qigong, 4<sup>ème</sup> duan de Qigong F.F.A.E.M.C et diplômé de l'Ecole supérieure de médecine chinoise "Institut Shao Yang" .
- Jean-François Bonillo, médecin anesthésiste, 2<sup>ème</sup> duan de Qigong F.F.A.E.M.C
- Catherine Démousseau, infirmière, 1<sup>er</sup> duan de Qigong F.F.A.E.M.C

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](mailto:contact@lecorpsconscient.com)

<https://lecorpsconscient.com>