

TaiChi QiGong Yoga Chinois®

Formation de formateurs

Session V, 2021 - 2023

Introduction

Apparu environ 2500 ans avant JC, **le Yoga chinois** (tronc commun à toutes les disciplines énergétiques chinoises), communément appelé « **gymnastique de bien être et de longévité** » est issu de l'observation attentive des lois de la nature.

Cet **héritage Taoïste d'Art corporel**, connu aujourd'hui sous diverses appellations, TaiChi, QiGong..., offre une méthode originale de vitalité pour le corps et l'esprit, **source d'équilibre, de santé, de bien-être et d'harmonie.**

Elaboré en une forme gestuelle, il associe : le **mouvement lent et harmonieux**, différentes **techniques de respiration**, d'étirement et de renforcement, des exercices de sensibilisation et visualisation et des **postures d'enracinement**. Ces derniers permettent de développer une écoute intérieure et de sentir le Qi [tchi], énergie s'éveiller et circuler dans le corps.

Cette pratique participe ainsi à la **régulation et au rééquilibrage global du corps**, au bien-être et à l'amélioration de notre potentiel vital. Elle nous ouvre à une nouvelle sensibilité et disponibilité, qui **s'expriment au travers de nos actes et échanges quotidiens.**

Objectifs de cette formation

Permettre d'acquérir les fondements théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du TaiChi QiGong Yoga Chinois®.

Le programme de cette formation est basé sur des **techniques** connues et vérifiées.

Ces **techniques** sont, autant d'outils dont l'étudiant se sert par l'expérimentation pour découvrir, apprendre et maîtriser progressivement les principes du TaiChi QiGong Yoga Chinois®.

La formation théorique est approfondie, tant dans le domaine de l'énergétique chinoise que dans celui de la pédagogie. Elle est complétée par de nombreuses mises en situation réelles permettant de développer la capacité à animer un groupe. L'équilibre entre théorie, pratique et animation permet d'intégrer et de transmettre cette pratique dans les conditions optimales.

L'ensemble de ce programme est sanctionné par un examen certifiant à son titulaire la capacité à enseigner le TaiChi QiGong Yoga Chinois®.

A noter : Pour exercer cette capacité au sein de Sakura l'Art du Mouvement, il est nécessaire également d'être titulaire d'un **CQP** (Certificat de Qualification Professionnelle) organisé par la Fédération Française Sport Pour Tous.

Condition : Tout animateur en possession du diplôme de TaiChi QiGong Yoga Chinois® ne peut donner des cours ou en faire la publicité, à moins de 7 km d'un cours animé par un autre animateur, en possession de ce même diplôme.

Pédagogie

❖ En distanciel :

- Apports de connaissances théoriques en « Mix-Learning » : Un support vidéo est remis pour chaque journée de formation à chaque participant, qui devra en prendre connaissance afin de préparer la session de formation.

❖ En présentiel :

- L'acquisition des connaissances théoriques est à valider à chaque journée de formation, en séance collective : réponses aux questions des participants et questions orales de test de compréhension du support remis.
- L'intégration de la pratique par répétitions des exercices, en séances collectives (cours hebdomadaires, journées de formation et stages), avec corrections individuelles et plans de progrès.
- Lors des cours dispensés par un enseignant, mises en situation réelle par animation de séquences et / ou en sous-groupe et prise en main de l'enseignement de la 1^{ère} section, et animation d'un déroulé de cours complet supervisé, par son tuteur.

Public destinataire

Personne désireuse d'ouvrir son propre cours et d'enseigner le TaiChi QiGong Yoga Chinois®, d'évoluer significativement dans sa pratique ou d'en utiliser des éléments pour sa recherche personnelle, ou encore d'élargir et d'enrichir ses connaissances dans le domaine de l'énergétique Chinoise.

En effet, cette formation s'adresse aussi à des personnes voulant simplement développer des acquis susceptibles d'enrichir divers domaines comme : (exemples non exhaustifs)

- Une connaissance approfondie de nos capacités personnelles.
- Dans le domaine de l'éducation et des sports : développement psychomoteur, renforcement des capacités physiques, meilleure conscience de soi.
- Le bien-être, la santé l'entretien de la forme et la lutte contre le stress.
- Pour les artistes (comédiens, danseurs etc.), cette discipline offre un outil incomparable de connaissance de soi, de la relation avec le corps et son expression dans l'espace...

La Formation de Formateurs en TaiChi, QiGong, Yoga Chinois® répond à ces différents objectifs...

Pré-requis

- Rentrer dans sa 4^{ème} année de pratique de TaiChi, QiGong.
- Dérogation : Rentrer dans sa 3^{ème} année de pratique ou être issu(e) d'une discipline similaire, doté(e) d'une très forte motivation, sélection après entretien.

Modalités d'organisation

Le rythme d'enseignement en présentiel est le suivant :

Journées de formation de formateurs : 25 j réparties de la façon suivante :

- **13j x 5h30 heures** (samedi ou dimanche) – **formation**, théorie et pratique = **71h30**

Cours pratiques collectifs hebdomadaires :

- **2 cours par semaine, soit 120 cours de 1h30**, du lundi au vendredi, total = **180 heures**

Stages :

- **7j de 5h30 heures + 1/2j de stage de 3 heures = 41h30 heures**

Total cours collectifs = 221h30 heures

Journées d'évaluation des acquis théoriques et pratiques et plan de progrès :

- **2j x 6 heures** (samedi ou dimanche) = **12 heures**
- **Examen final : 1 jour ½ soit 3 heures**, samedi, + **6 heures**, dimanche = **9 heures**

Total global = 314 heures

A noter : Le programme de cette formation est dense. En plus des supports à préparer, un travail personnel régulier, hors cours, estimé à 5 heures par semaine est une condition de réussite.

Calendrier : à définir

Lieu de la formation : Les cours auront lieu, principalement, à Saint-Julien-en-Genevois et à Saint-Pierre en Faucigny, ou tout autre lieu à définir avec l'accord de l'ensemble des participants.

Absence :

Le participant s'engage à suivre et à participer à l'ensemble de la formation, à être présent pendant toute la durée de la formation et à prévenir dans les plus brefs délais en cas d'absence.

Des absences répétées peuvent entraîner une remise en question de la validation finale de la formation.

Tests et examens

Deux évaluations, pratiques et théoriques, en cours de formation constituent le contrôle continu et ont un coefficient 1. Ils seront notés sur 100

Examen final théorique : coefficient 2. Il sera noté sur 100

Examen final pratique : coefficient 2. Il sera noté sur 100

Pour réussir son examen, le résultat à obtenir est placé à minimum 65/100. En cas de moyenne inférieure à 65, un examen de rattrapage est prévu, en fonction des disponibilités de chacun, dans les 3 mois suivant l'examen final.

En cas de nouvel échec, le participant pourra s'inscrire à la session suivante pour un budget équivalent à 25% du montant total de l'inscription concernant la formation de formateur et participer à tous les cours qui lui sembleront nécessaires pour l'obtention de son diplôme. Il devra s'acquitter de la cotisation d'adhésion auprès de l'association pour ses cours hebdomadaires, qui ne seront pas inclus dans les 25%. Cette possibilité est assujettie à l'accord préalable du responsable pédagogique qui se réserve le droit de s'y opposer.

Dans le cadre de leur formation continue, tous les diplômés de sessions antérieures, pourront participer, à titre gratuit, aux journées de leur choix lors des futures sessions. Il suffira d'en faire la demande au responsable au préalable, afin d'en obtenir l'accord.

La validation du diplôme est soumise à certaines conditions. Se référer à l'avenant N°1.

Responsable de formation : Alain Jacopino - eurl Senki, N° Siret : 412 189 219 00022

15 avenue Henri Barbusse, 74100 Annemasse - 04 50 84 47 17 - courriel : eurl.senki@orange.fr

Le jury

Le jury est composé de 3 à 5 examinateurs, tous diplômés en TaiChi QiGong Yoga Chinois et titulaires d'un CQP. La note délivrée est la moyenne des notes attribuées par les membres du jury.

Présentation

Responsable pédagogique : Alain Jacopino,

*Diplômé en Yoga Chinois - de la **FFEPMM - de l'Académie Arts Martiaux Yiseido International - du Tokitsu Ryu - de la méthode de Kiko de Docteur Yayama - de la Chinese QiGong de Pékin - de l'association Sakura l'Art du Mouvement - Diplôme d'enseignant du Comité National Olympique Italien.

Formé depuis **1981** par Gérald Ansart et les maîtres Kenji Tokitsu, Liu Dong, Trhan Tan, Toshihiko Yayama et Wan Su Jan.

Directeur technique de Sakura l'Art du mouvement
Praticien diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise

Formatrice : Sabine Lewkowicz,

Diplômée en Yoga Chinois - de la **FFEPMM, de la méthode de Kiko de Docteur Yayama - de l'association Sakura l'Art du Mouvement.

Formée en QiGong depuis **1997**, elle suit aujourd'hui les enseignements de Alain Jacopino et des maîtres Kenji Tokitsu et Toshihiko Yayama.

Enseignante de TaiChi QiGong yoga Chinois et RMA (Renforcement Musculaire d'Asie) à Sakura l'Art du mouvement.

Nutrithérapeute, sophrologue, praticienne hypnose et PNL.

* Association reconnue d'Utilité Publique, décret du 16 juillet 1973 J.O N° du 23-07-1973 / 24 07 1973, page 8045.

** Diplôme fédéral inscrit dans la liste des diplômes homologués par le Ministère Jeunesse et Sports. Arrêté du 4 mai 1995.

Conditions financières et inscription

Coût pédagogique de la formation*

Total = 2300,00 € TTC

Ce tarif comprend : les frais pédagogiques, les stages (hors repas et hébergement), les supports théoriques vidéos. Ne sont pas inclus : les repas, la licence FF Sport Pour tous, votre cotisation club et la documentation.

Modalités de règlement et inscription : un règlement de 300.00 € non remboursable est demandé au moment de l'inscription, 1000.00 € au début de la formation et le solde, soit 1000.00 € à la fin du troisième trimestre. Un échelonnement du règlement sur 9 mois maximum peut être concédé sur demande.

En cas d'interruption de la formation, du fait du formateur ou du participant, se référer selon le cas, à l'article 7 du Contrat de Formation Professionnelle Continue.

Vous remplissez les conditions décrites, pour déposer votre dossier de candidature, vous pouvez envoyer votre bulletin d'inscription, accompagné d'un chèque d'acompte de 300€, libellé à l'ordre de Alain Jacopino, à : Alain Jacopino, 15 avenue Henri Barbusse, 74100 Annemasse

Bulletin d'inscription à retourner à : Alain Jacopino, 15 avenue Henri Barbusse, 74100 Annemasse

Club (association) :

Pratique le TaiChi QiGong Yoga Chinois depuis :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : **Ville** :

Tél. : /

e mail :

J'ai pris connaissance de ce programme et des conditions contractuelles et les approuve. Je joins un chèque de 300.00 € d'acompte non remboursable à l'ordre de eurl Senki, en vue de la formation professionnelle de Yoga Chinois, session 2021 – 2023.

Date : Signature

Vous êtes intéressé(e) et ne remplissez pas toutes les conditions requises, vous pouvez adresser votre lettre de motivation à l'attention de Alain Jacopino 15, avenue Henri Barbusse, 74100 ANNEMASSE, en vue d'un entretien.