



ANIMATEUR
QI GONG

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du qi-gong.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Avoir suivi le pré-stage de formation.
- Mettre en pratique et appliquer :
 - Les principes de base du Qi Gong (enracinement, verticalité, alignement, relâchement, lenteur...).
 - Les principales postures de base dans la posture statique et dans le déroulement des mouvements.
- Maîtriser la pratique des 8 pièces de Brocart.
(Forme adaptée à la FFRS, étudiée en pré-stage).
 - Être capable de : l'enseigner et la transmettre et l'adapter au niveau et aux capacités des participants.
- Posture de l'arbre (tenir la posture durant 20 mn au minimum).
 - Être capable de : l'enseigner et la transmettre et l'adapter au niveau et aux capacités des participants.
- Construction d'une séance de Qi Gong :
 - Connaître les différentes phases.
 - Elaborer une séance équilibrée.
 - Montrer et expliquer une séquence d'échauffements.
- Être capable d'animer une séance de Qi Gong.
- Connaître le vocabulaire de base de l'énergétique chinoise (nom des postures, points énergétiques essentiels...).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
32 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum