



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

# Programme Formation Qi-Gong

L'OMS définit la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

En Juillet 2019, la HAS rédige un guide de « Promotion, Consultation et Prescription Médicale, d'activité Physique (AP) et Sportive pour la Santé chez l'adulte ».

Cette Promotion d'AP sur ordonnance va s'inscrire pleinement dans nos politiques nationales de lutte contre les pathologies chroniques, les cancers, l'obésité et la réduction de la dépendance chez les personnes âgées, et à ce jour, bien d'autres personnes depuis ces 2 dernières années.

En effet, la crise sanitaire et sociale a créé de graves dommages collatéraux tels que : le confinement, le chômage partiel, le télétravail, les couvre-feu, la fermeture de nombreuses institutions sportives, associations pour personnes âgées, l'interdiction à cette même population de trop sortir, d'être en contact avec leur famille, l'éloignement familial, le désespoir des jeunes, augmentant les pathologies physiques, émotionnelles, mentales, favorisant la « mal bouffe » des étudiants, l'obésité chez les uns, la dépression chez d'autres ...

Aussi le QI GONG arrive à point nommé en s'inscrivant parfaitement dans le cadre des Orientations Prioritaires pour la pratique d'une activité physique.

Cette gymnastique ancestrale traditionnelle chinoise aux mille vertus s'harmonise également avec les idées de la Charte Internationale de l'Unesco pour qui « la Pratique de l'AP et du sport est un droit fondamental pour tous ».



## Équipe pédagogique

Valérie Mathurin

Kinésithérapeute, Ostéopathe et professeur de Qi-Gong et Formatrice

Cyril Castaldo

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, directeur SSK Formation

Julien Guillout

Kinésithérapeute, Ostéopathe DO, Responsable Pédagogique



# Le Qi-Gong

## Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- 1 | Améliorer et renforcer leurs compétences.
- 2 | Repérer et traiter les blocages mécaniques, musculaires, ostéoarticulaires.
- 3 | Le Qi Gong thérapeutique sur ordonnance – Nouvel outil de rééducation
- 4 | Répertoire les indications pathologiques et appliquer les techniques appropriées du Qi Gong.
- 5 | Comprendre, mémoriser et intégrer les exercices de la formation afin de mettre en place un programme organisé et rythmé.
- 6 | Proposer à leurs patients, élèves ou entourage, un panel de mouvements simples, reproductibles, efficaces et énergétiques permettant ainsi de rester en forme, et de prévenir la maladie.
- 7 | Lutter contre le déconditionnement et la sédentarité.
- 8 | Redonner confiance à leurs patients.
- 9 | Savoir les captiver et motiver en créant des groupes de pratique.
- 10 | Être capables de donner des conseils alimentaire et d'hygiène de vie, utilisables dans le temps.
- 11 | Voir et écouter au-delà de la simple douleur physique en tenant compte éventuellement du contexte socio psychologique sans négliger le facteur stress.
- 12 | Savoir identifier les limites de son exercice professionnel et connaître ses responsabilités.



## Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

## Nombres d'heures de formation

14 heures de théorie et de pratique

## Méthode pédagogique

### Moyens utilisés - Contenu

Alternance d'apports théoriques et pratique :

- Techniques démonstratives, explicatives, répétitives pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Approche méditative pour permettre de canaliser la dispersion, de rester attentifs, présents à soi.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de :
  - Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés.
  - Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti.
  - Corriger et réexpliquer si nécessaire.
  - Évaluer l'investissement des participants.
- Permettre aux participants de remobiliser et réactualiser leurs connaissances par des méthodes de pédagogie active et interrogative s'inspirant de leur vécu et de leur réflexivité.

### Modalités pédagogiques

#### **Analyse des pratiques Professionnelles :**

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

#### **Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.**

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

## Projet Pédagogique

Alliance du travail énergétique entre le corps, le souffle et l'esprit, le mouvement et les énergies internes et externes, cette Gymnastique Traditionnelle Chinoise (GTC), propose d'avancer dans la vie et de jouir le plus longtemps possible de nos facultés physiques, psychiques, intellectuelles, énergétiques et émotionnelles.

Le QG fait partie des 5 principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) avec la pharmacopée, les massages tui na, l'acupuncture et l'alimentation.

C'est une pratique d'intensité modérée caractérisée par des mouvements doux, lents, répétés, harmonieux et infra douloureux.

Elle fait appel aux aspects suivants :

- La relaxation et la tonicité musculaire (approche physique et biomécanique).
- Le souffle (approche respiratoire)
- L'attention / concentration / intégration / mémorisation (approche cognitive)
- La sensation / présence à soi / visualisation (approche proprioceptive)
- La coordination, travail dans l'espace (approche individuelle en binôme ou en groupe).

Pratiquer la gymnastique traditionnelle chinoise est idéal pour toute personne dont le handicap physique et/ou mental pourrait entraver sa joie de vivre, son quotidien, idéal aussi pour faire face au stress qui parfois envahit notre sphère émotionnelle et physique.





## JOUR 1 (MATIN) : Apports théoriques et démonstration pratique

**8h45**

- Arrivée des participants - émargement.

**9h00**

Présentation de l'intervenant - tour de table - attente des participants - déroulement de la journée.

Échanges autour de l'introduction, du résumé et des objectifs de la formation afin d'y poser les tenants et aboutissants de l'orientation prioritaire des différents Organismes de Santé.

**9h30**

- Théorie :
- Introduction au Qi gong.
- Approche et découverte du Qi gong
- Intérêts et bienfaits du Qi gong

Les différences entre Gymnastique Traditionnelle et Qi Gong

- Lequel pratiquer ?
- Le Qi Gong pour qui et pour quoi ?

Proposition de lire et commenter le tableau de la HAS représentant les personnes concernées par cette activité physique p20/109 cf. annexe 1.

- Pratiquer cette discipline. Comment capter l'énergie :
- Les auto massages.
- Les postures.

Les mouvements dynamiques.

- Les 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin : Une série classique du Qi Gong.
- Indications : rhumato, neuro, ortho, respi, pneumo, post op, psycho...

Comprendre le Qi Gong

- Les différentes énergies
- Les méridiens et la circulation des énergies 3. Les 3 Dan Tian
- Physiologie de la douleur

**10h45 Pause.**

**11h00**

Conseils pour la pratique du Qi gong

- Importance et rôle de la main dans le massage
- Réveil des sensations au niveau des paumes.
- Nettoyage énergétique en binôme.
- Travail sur la posture de base : Bou Ji.

Pratique démonstrative d'un enchaînement pratiqué ensemble, afin de créer une dynamique de groupe.

Pratique explicative des mouvements.

- Importance et rôle de la main dans le massage.
- Nettoyage énergétique.
- Travail sur la posture de base : Bou Ji.
- Différence entre le Qi Gong et la gymnastique classique.
- Explication et Pratique de la Position de départ. Bou Ji.

Échanges entre participants et formateur sur les bienfaits ressentis.

**12h30 Déjeuner.**

## JOUR 1 (APRÈS-MIDI) : Alternance théorie et pratique

**14h00**

Retour des participants et émargement. Tour de table questions / réponses.

La théorie sera entrecoupée de pratique afin de favoriser l'apprentissage, la concentration et la mémorisation des mouvements.

**14h15**

Pratique

- Avant de mettre en place les séances de kiné, le patient aura suivi auparavant





- le parcours médical.

Proposition de lire et commenter le tableau HAS, p 18 concernant le circuit médical de prise en charge pour prescription médicale (cf. annexe).

- Puis Prise en Charge kiné : Participation active de ce chapitre

Anamnèse - ATCD médicaux, chirurgicaux- Traitement en cours- Examens complémentaires  
Histoire de la maladie.

Bilans : morphologique - de la douleur- observation posturale.

Tests Passifs et Actifs.

Proposition de traitement en fonction de l'indication médicale, des possibilités du patient et des objectifs.

Pour la gymnastique chinoise collective, faire attention à l'homogénéité du groupe.

- Les automassages :

Visage, front, cuir chevelu, nez, lèvres, oreilles, cou, nuque.

Les centres vitaux : Le grand Lo de l'énergie, Ming Men, Dan Tian.

Membres inférieurs et supérieurs.

**15h45 Pause.**

**16h00**

Pratique démonstrative- explicative : Les mouvements dynamiques

Les 4 premiers mouvements des 8 pièces de Brocart :

- Soutenir le ciel
- Viser l'aigle au loin
- Séparer ciel et terre
- Osciller la tête et balancer le fondement.

La posture "embrasser l'arbre". Permet de travailler sur l'enracinement, la verticalité, le centrage, la présence à soi, la conscientisation.

Les indications et les bienfaits de ces différents mouvements.

Répétition et Interrogation sur la mémorisation et enchainements des mouvements appris.

## JOUR 2 (MATIN) : Révision et apprentissage des autres techniques

**8h45**

- Arrivée des participants et émargement.

Tour de table pour lister les éventuelles interrogations.

Vérification des acquis des participants sur les exercices pratiqués la veille.

**9h00**

Pratique en binôme

Reprise des techniques avec correction.

Les autos massages.

La posture de base.

La respiration.

Les 4 premiers mouvements des 8 pièces de Brocart.

**11h00 Pause.**

**11h15**

Pratique démonstrative - explicative

Les 4 derniers mouvements des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin.

- Regarder en arrière s'éloigner les 5 émotions.
- Fortifier les reins.
- Poings serrés et regard flamboyant.
- Éloigner les 100 maladies. Quelques mouvements dynamiques. La respiration. Retour au calme.

La Posture « Embrasser l'arbre »

Intervention du formateur auprès de chaque participant pour corriger.

**12h30 Déjeuner.**



## JOUR 2 (APRÈS-MIDI) : SYNTHÈSE et Vérification des connaissances

### **14h00**

- Retour des participants et émargement. Échanges participants /formateur.

### **14h15**

- Pratique Reprise des exercices des 8 pièces de Brocart, de la respiration (physiologique et inversée).

- La Respiration - méditation

- Initiation à la méditation. Principes et intérêts dans le cas de la prise en charge de patients atteints ou non de handicap physique, mental, stress, qui manquent de confiance en eux, personnes âgées.

- Respiration physiologique 2. Respiration inversée 3. Les effets de la respiration au Dan Tian

### **16h00 Pause.**

### **16h15**

Reprise de toutes les techniques apprises durant la formation.

- Proposition d'un protocole de mise en place pour un cours de pratique collectif.

- Mise en situation :

- En binôme, proposer aux participants de gérer et diriger un groupe. Suivi thérapeutique des patients.

- Conseils alimentaires et d'hygiène de vie.

- Conclusion.

### **17h00**

Retour d'expérience et modalités.

- Vérifier la compréhension, et mémorisation des exercices proposés.

- Évaluer l'investissement des participants.

- Qu'est-ce que les participants ont retenu de la formation ?

- A-t-elle répondu à leur attente ?

- Se sentent-ils capables de repérer, tester les dysfonctions et proposer des solutions adaptées ?

- Quels sont les points positifs et négatifs de la formation ?

- Une feuille d'évaluation "à chaud" est remplie par chaque stagiaire pour évaluer sa satisfaction.

- À l'issue de cette formation, remise d'une attestation de participation.

Possibilité de recontacter les stagiaires environ 6 mois après la réalisation de la formation pour une évaluation "à froid".



## Bibliographie

### Recommandations HAS :

1. Haute Autorité de Santé – Service communication – « Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes » - Juillet 2019 - <https://www.has-sante.fr/>

### Sites Internet :

2. Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois. <https://faemc.fr/>
3. Taïchi Chuan et Qi Gong – Informations générales – Janvier 2020. <https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/17/taichi-chuan-et-qi-gong/>
4. Maître Ke Wen - « Les temps du Corps ». <https://www.tempsducorps.org/professeur/ke-wen-729.html>

### Publications :

5. La plupart des textes sont issus des différents ouvrages et cours enseignés par le Dr Yves Réquéna, docteur en médecine, acupuncteur et phytothérapeute.
6. Également directeur de l'Institut Européen de Qi Gong, institut de formation ouvrant à la profession d'enseignant de Qi Gong.
7. Yves Réquéna – « À la découverte du Qi Gong » - Éditeur Guy Trédaniel 2005.
8. Liliane Papin et Ke Wen - « Les trésors de la Médecine Chinoise dans le monde d'aujourd'hui » Éditions courrier du livre – 2015.
9. Me Jian Liu Jun - « Quintessence du Qi Gong » - Éditions Quimetao Edts – 2005.
10. Dr You-Wa Cheng - « Les bases théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise » - Éditions Librairie You Feng 2008.
11. « Les 12 méridiens » Chapitres - Sophie Prieur – Ostéopathe.
12. Pour les 8 pièces de Brocart : Présentation d'un document du 18<sup>e</sup> siècle d'après un ouvrage anonyme présenté par WG Wang (1922) et Gunsun Hoh (Shangai 1926) Source : Huard et Wong.

### Vidéos :

13. Vidéo Pratique en solo par une Maître Shaolin des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin. Les 8 pièces de brocart - Eight pieces of brocade - Ba Duan Jin, Shibashi - YouTube
14. Shaolin Qi Gong - 20 Minute Daily Morning Routine - YouTube
15. Vidéo Pratique Collective des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin. <https://youtu.be/3FJyoEDoYKo>



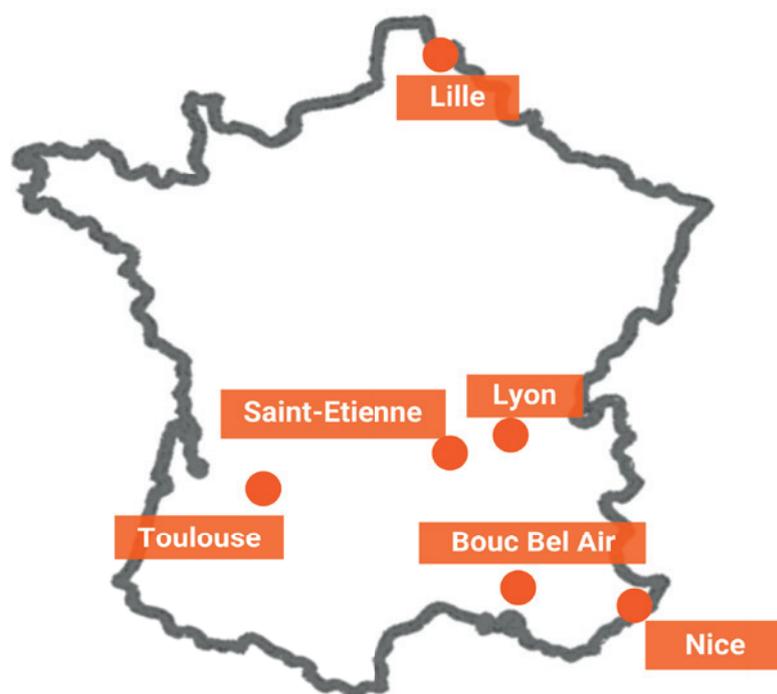
“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J’adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l’excellence. À bientôt dans l’un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

**Cyril Castaldo**

*Kinésithérapeute, Ostéopathe  
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



📍 415 Avenue des Chabauds,  
13320, Bouc Bel Air

☎️ 09 72 52 64 04

✉️ [lelia@ssk-formation.com](mailto:lelia@ssk-formation.com)

🌐 [www.ssk-formation.com](http://www.ssk-formation.com)

ABONNEZ-VOUS !

