

PÔLE



DES ACTIVITÉS & CULTURE SPORTIVE

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*

Pantin, le 8 juin 2021

Objet : BFA « Techniques Chinoises de Santé ».

14 rue Scandicci
93508 Pantin Cedex
Tél. : 01 49 42 23 19
Fax : 01 49 42 23 60

activites@fsgt.org

f FSGT sport populaire
t FSGT officiel

Depuis la plus haute antiquité, les techniques de santé font partie intégrante de la culture chinoise. Regroupées aujourd'hui sous l'appellation générique récente de Qi Gong, elles présentent différentes dimensions participant à l'entretien de la santé et au maintien du bien-être :

- Des exercices de renforcement musculaire et notamment de tonification des muscles profonds et posturaux, que l'on peut assimiler aux techniques de gainage.
- Des techniques d'auto-massage permettant d'éliminer les blocages.
- Des exercices d'ouverture et de mobilité poly-articulaire permettant d'entretenir la mobilité et la souplesse.
- Des exercices d'étirements, le plus souvent dynamiques favorisant là aussi souplesse et flexibilité.
- Des exercices de respiration améliorant l'oxygénation.
- Des exercices d'enracinement et de pacification de l'esprit.

Les différentes formes de ces exercices présentent une très grande variété pouvant aller d'un travail statique postural à des exercices dynamiques d'enchaînements gestuels variés. Néanmoins tous doivent se dérouler dans un contexte de détente et de relaxation permettant d'en retirer tous les bénéfices.

Depuis maintenant plus de 20 ans, ces techniques sont présentes au sein de notre fédération et regroupées principalement autour de la CFA Sports de Combat et Arts Martiaux, du fait notamment de la connexité de ces techniques avec les arts martiaux chinois dits internes, dont le principal est le Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan). En 2020, le pôle formation de la CFA a décidé de mettre en place un diplôme spécifique



"Techniques Chinoises de santé" dont l'objectif est de délivrer une formation permettant d'enseigner ces techniques, soit à titre principal, soit à titre accessoire en complément d'autres activités physiques (Arts et sports de combat, gym d'entretien, etc). Malheureusement, la succession de restrictions sanitaires nous ont obligé à différer le lancement de cette formation.

Nous avons le plaisir d'annoncer la mise en place d'un cycle de formation 2021/2022 qui commencera dès le mois de juin. Ce cycle de formation se déroulera sur un mode distantiel et présentiel en complément de stages pratiques qui peuvent être proposés par les différentes associations habilitées. Les techniques chinoises de santé sont en effet d'une grande variété, nous ne voulons pas imposer par la formation une standardisation et une uniformisation toujours stérilisante de celle-ci. Par le biais de l'habilitation qui pourra être accordée à toute association affiliée respectant le cahier des charges de la formation, nous voulons offrir à tous les différents courants, la possibilité de pouvoir accéder à ce diplôme fédéral.

La formation est donc conçue à partir d'un double volet :

- Un contenu commun et transversal.
- Un contenu spécifique que chaque association habilitée est susceptible d'enseigner.

Si vous êtes intéressé (e) pour participer à ce cycle de formation, nous vous invitons à remplir le bulletin de contact ci-joint. L'équipe de formation prendra contact avec vous afin de valider et de positionner votre candidature.

Conditions d'entrée en formation :

- Une licence fédérale en cours de validité.
- Une expérience en matière d'enseignement et d'animation (Toutes techniques corporelles confondues).
- Des savoirs et des savoir-faire en techniques et de bien-être et de santé.

Fiche Signalétique du Stagiaire

NOM : _____

PRÉNOM : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone mobile : _____

Courriel : _____ @ _____

Date de naissance : _____ Lieu: _____

Situation professionnelle : _____

Club FSGT et n° de licence : _____

- **Formations d'animation déjà suivies :**

.....

.....

.....

.....

- **Expériences d'animation (Toutes techniques corporelles) :**

.....

.....

.....

.....

- **Titulaire du PSC1 :** OUI NON