



## Ecole de l'Onde du Dragon

Thierry DOCTRINAL  
18 Hameau des Pastels  
44300 NANTES  
06 83 66 23 94



## Formation Professionnelle d'Enseignant de Qi Gong en 3 ans

### Objectifs

La formation professionnelle d'enseignant de Qi Gong<sup>1</sup> proposée par l'Ecole de l'Onde du Dragon© offre l'opportunité d'accéder en 3 ans à un niveau exceptionnel de maîtrise du Qi Gong et des compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à son enseignement.

Cette formation est basée sur l'étude approfondie, et la pédagogie, du Mouvement Elémentaire© de l'Onde du Dragon© qui décuple les perceptions énergétiques, les effets bénéfiques du Qi et accélère l'apprentissage des différentes formes de Qi Gong et de tout autre art énergétique.

A l'issue de la formation, les stagiaires maîtrisent la théorie, les méthodes et les techniques fondamentales du Qi Gong et sont en capacité de l'enseigner dans le respect des principes énergétiques de la tradition chinoise et des pratiques traditionnelles de Qi Gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel.

---

<sup>1</sup> Classifié comme sport, le Qi Gong est règlementé par le **Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education populaire et de la Vie associative**. Le Qi Gong est cité également sous les mentions «*arts énergétiques chinois* » et «*domaine des arts énergétiques chinois, notamment chi gong*». Il est règlementé en tant que sport par arrêté du 12 juillet 2007 (NOR : SJSF0761415A).

Cette formation prépare :

- Au **Diplôme fédéral d'enseignant de Qi Gong** délivré par la « FEQGAE » (Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques).
- A l'obtention du **CQP** (Certificat de Qualification Professionnelle) délivré par la Fédération Française, « FF Sports pour Tous ».
- Aux **examens techniques** de la « FAEMC », Fédération consacrée aux Arts Energétiques et Martiaux Chinois traditionnels pour l'obtention des Attestations Techniques ou ATT ; ATT1 pour l'accès en formation CM (Certificat de Moniteur) et ATT2 pour l'accès en formation pour le CQP (Certificat de Qualification Professionnelle).

### *Niveau de connaissances requis*

Cette formation s'adresse à toute personne désirant enseigner le Qi Gong ou acquérir, dans un cadre personnel ou professionnel, des connaissances et des compétences en Qi Gong et en arts énergétiques.

*Pré-requis* : une pratique préalable dans les arts énergétiques ou corporels est préférable sans qu'elle ne soit spécifique au Qi Gong. Aucun autre pré-requis n'est exigé à l'inscription, la motivation personnelle est cependant déterminante.

L'inscription s'effectue après étude du dossier et entretien.

### *Organisation de la formation*

La formation se déroule sur 3 années. Chaque année est composée de cours théoriques et pratiques en Qi Gong, en Energétique et en Pédagogie.

Les cours sont basés sur l'étude approfondie du Mouvement Élémentaire© de l'Onde du Dragon© et de sa pédagogie. Ensuite, de manière progressive, cette pédagogie est appliquée aux mouvements et aux enchaînements de Qi Gong pour amener à la fin de la 3<sup>ème</sup> année à être en capacité de maîtriser et d'enseigner des formes de Qi Gong complexes à partir du Mouvement Élémentaire© de base.

L'acquisition des compétences techniques du Mouvement Élémentaire© est réalisée au moyen de postures, d'exercices individuels mais aussi de pratique à deux pour augmenter les capacités réceptives et perceptives pour la conduite de l'énergie dans le mouvement.

Pour développer les aptitudes d'enseignement, des mises en situation sont organisées. Elles permettent de s'exercer à transmettre, à corriger et à accompagner les personnes en tenant compte de leur individualité.

Les cours sont programmés en plusieurs sessions selon un calendrier établi chaque année et disponible à la fin de ce document.

La première année est consacrée à l'étude théorique et pratique des fondamentaux de l'Onde du Dragon© et de sa pédagogie ainsi que ceux du Qi Gong dont le Nei Gong centré sur l'interne (alchimie interne taoïste).

*Elle amène à un niveau d'intégration des fondamentaux généraux et basiques de la formation et à la*

capacité à les enseigner.

La deuxième année amène une complexité supérieure avec l'intégration de différents pas, des transferts de poids et des déplacements dans le mouvement de l'Onde du Dragon© et dans les différents Qi Gong étudiés.

La troisième année permet d'accéder à une capacité d'enseigner des Qi Gong plus complexes tout en conservant la simplicité de l'Onde du Dragon©.

Les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> années amènent à une acquisition de connaissances théoriques et pratiques d'un niveau avancé, en conformité avec les exigences de la fédération.

### *Contrôle des connaissances*

Des évaluations formatives théoriques et techniques ont lieu à l'issue de chaque année. Elles visent à permettre aux stagiaires de se situer dans leur apprentissage afin de les aider dans leur progression.

Les évaluations théoriques sont réalisées sous forme de questionnaires ou de QCM. Les évaluations techniques se passent en groupes.

Au cours de la deuxième année, la réussite des évaluations valide une certification « *Instructeur Associé* » ratifiée par Me Mantak Chia. La possibilité de repasser l'année suivante est envisageable.

A l'issue de la troisième année, elles donnent lieu à :

- Une certification d'Ecole de formation au Qi Gong et/ou une certification d'instructeur du Mouvement Élémentaire© de l'Onde du Dragon©.
- Une lettre de recommandation à la FEQGAE pour participer au passage du diplôme fédéral. Celle-ci est fournie à la demande du participant au moment de la période des examens.

### *Au-delà de ce cursus*

Dans le cadre de la formation continue, l'école propose aux stagiaires des stages pour consolider, compléter leurs acquisitions et enrichir leur pratique, leur pédagogie et les connaissances nécessaires à la transmission du Qi Gong.

Qi Gong enseignés en *post graduate* :

- Les cinq animaux
- Siu Luohan Qi Gong - Me Howard Choy
- Sap Ba Luohan Qi Gong - Me Howard Choy
- Da Luohan Qi Gong - Me Howard Choy
- Houei Gong - Dr Jian Liujun
- Les Milles Mains sacrées (Niveau 2 et 3) – Dr Jian Liujun
- Gaonen Gong (Qi Gong de Grande Puissante) – Lao Kang Wen
- 3 feux, 3 Dan Tian, 6 directions - Me Mantak Chia

A l'issue des 3 ans, une année d'étude complémentaire sur mesure peut être engagée pour atteindre un niveau *Expert* définit par :

- La capacité à l'application de l'Onde du Dragon© dans un Qi Gong complexe non enseigné à l'école ou par l'application de l'Onde du Dragon© dans un autre art énergétique interne ou externe.
- La réalisation d'un mémoire d'étude ou de recherche sur un sujet en rapport avec l'Onde du Dragon© et validé par l'école.

## *Programme détaillé pour les 3 années*

*(Sous réserve d'évolution)*

### 1<sup>ère</sup> ANNEE : NEI GONG ET ONDE DU DRAGON©

A l'issue de l'année, les stagiaires seront en capacité :

- D'organiser et d'animer un cours de Qi Gong comprenant l'enseignement du mouvement de l'Onde du Dragon© (dans les différents plans anatomiques et dans la dynamique énergétique des 5 éléments) ainsi que l'intégration des fondamentaux du Qi Gong.
- De conduire des méditations : Jingshen, Orbite Microcosmique, Sourire Intérieur et Six Sons de la Santé.
- De transmettre les pratiques du Qi Gong de la chemise de fer.

Ils auront acquis des connaissances dans les principes fondamentaux de l'énergétique chinoise et de la tradition chinoise ainsi qu'en anatomie et en phénoménologie.

### *THEORIE*

#### **Energétique :**

- Histoire du Qi Gong.
- Yin/Yang.
- Les Trois Trésors ; Les Trois Foyers.
- Les cinq éléments ; Les cinq entités psychiques.
- Les merveilleux vaisseaux.

#### **Anatomie (en auto-formation à partir du Livret Ecole)**

- Organes internes : localisation et fonctions.
- Eléments d'histologie (science des tissus biologiques).

#### **Pédagogie :**

- Pédagogie et didactique.
- Organiser et animer un cours, un stage.
- Eléments de phénoménologie et auto-conscience.
- Percevoir et conduire le Qi.
- Animer et conduire une méditation.
- Ethique Ecole de l'Onde du Dragon et FEQGAE.

### *PRATIQUE*

#### Onde du Dragon©

- Posture de base et lois fondamentales : Unité Corporelle (PENG), Relâchement connecté (SONG).
- Changement de paradigme : Mouvement Global©.
- Mouvement Elémentaire© dans les plans anatomiques : transversal, sagittal, frontal.
- Pédagogie des calques de perception corporelle et énergétique.
- Mouvement et expression des flux dans la dynamique des 5 éléments.
- Mouvement et respiration dans l'Onde du Dragon© : unité corps/souffle/esprit.
- Double flux Yin/Yang dans le corps ; Etat de Wu Ji.
- Pédagogie de l'Onde du Dragon© appliquée au mouvement et aux enchainements.
- YouLong Qi Gong (Qi Gong de l'Onde du Dragon©) : expression vivante et tangible des classiques du TAO ; Tai Ji ; Wu Xi (5 éléments) ; Sheng (Principe Vital) ; Wu Wei (agir sans agir) ; Wu Ji (Connexion à la source).

## Qi Gong et Nei Gong

### **Onde du Dragon© pour le Nei Gong :**

- Union de la Terre et du Ciel – Energie pour la Santé.
- Union du Corps et de l'Esprit - Jingshen (Le corps taoïste).

### **Méditations (Me Mantak Chia) avec l'Onde du Dragon©**

- Orbite Microcosmique.
- Sourire Intérieur.
- Six Sons de la Santé.

### **Qi Gong de la Chemise de Fer (Me Mantak Chia)**

- Embrasser l'arbre.
- La Tortue d'Or et le Buffle d'Eau.
- Le Pont de Fer.
- Le Phénix d'Or lisse ses plumes.
- L'Urne d'Or.
- La Barre de Fer.

## 2<sup>ème</sup> ANNEE : WAI GONG et ONDE DU DRAGON©

A l'issue de l'année, les stagiaires seront en capacité :

- D'organiser et animer un cours de Qi Gong dynamique.
- D'enseigner des formes de Qi Gong avec la pédagogie de l'apprentissage du mouvement avec l'Onde du Dragon© et en intégrant :
  - les transferts de poids, les changements de direction, les déplacements
  - les différents pas (Arc, Cavalier, Léger...)
  - l'expression des mains et du mouvement à partir de l'Onde du Dragon©.

Ils auront complété leurs connaissances en énergétique chinoise, en anatomie et en pédagogie.

### *THEORIE*

#### **Energétique :**

- Les différentes formes de Qi.
- La physiologie des organes : Poumon, Rate, Foie, Cœur et Rein.

#### **Anatomie (en auto-formation à partir du Livret Ecole)**

- Les grands systèmes : nerveux, circulatoire, endocrinien, digestif, urinaire.
- La respiration.

#### **Pédagogie :**

- Les différentes étapes d'une séquence d'enseignement.
- Animer un cours de Qi Gong dynamique.

### *PRATIQUE*

#### *Onde du Dragon©*

- Pratique, révision et intégration des fondamentaux de l'Onde du Dragon©.
- Apprentissage des mouvements de base :
  - dans les transferts
  - dans les changements de direction
  - avec des déplacements
  - dans les différents pas (Arc, Cavalier, Léger...).
- Intégration de l'expression des mains et du mouvement à partir de l'Onde du Dragon©.
- YouLong Qi Gong (Qi Gong de l'Onde du Dragon©) : Qi Gong spontané pour la santé.
- Pédagogie de l'apprentissage du mouvement avec l'Onde du Dragon©.

#### *Etude et application de la pédagogie de l'Onde du Dragon© aux enchainements de Qi Gong*

- Yi Quan, posture d'embrasser l'arbre et techniques de test de force et expression du Qi dans les 6 directions (Me Jian Liujun).
- Les douze Trésors Taoïstes (Me Jian Liujun).
- Les huit pièces de Brocard (Me Howard Choy).
- Les Mille Mains Sacrées (Me Jian Liujun).
- Chasser l'énergie perverse.
- Le Tai Ji Qi Gong (forme de Me Mantak Chia).

## 3<sup>ème</sup> ANNEE : WAI GONG et ONDE DU DRAGON©

A l'issue de l'année, les stagiaires seront en capacité :

- D'enseigner des formes et des enchainements de Qi Gong complexes tout en conservant la simplicité de l'Onde du Dragon©.
- De poursuivre l'étude d'autres formes et enchainements de Qi Gong.

Ils auront complété leurs connaissances en énergétique chinoise, en anatomie et en pédagogie.

### *THEORIE*

#### **Energétique :**

- Le trajet des méridiens : Poumon, Gros Intestin, Estomac, Rate, Cœur, Intestin grêle, Vessie, Rein, Enveloppe du Cœur, Triple Réchauffeur, Vésicule biliaire, Foie.
- Les différentes catégories de points d'acupuncture.

#### **Anatomie (en auto-formation à partir du Livret Ecole)**

- La respiration.

#### **Pédagogie :**

- Adapter un cours au public.
- La motivation.
- Méthodes d'enseignement.
- L'éthique de l'enseignant.

### *PRATIQUE*

#### Onde du Dragon

- Approfondissement des mouvements :
  - o dans les transferts
  - o dans les changements de direction
  - o avec des déplacements
  - o dans les différents pas (Arc, Cavalier, Léger...)
  - o avec des rotations et contre-rotations
  - o avec différentes respirations
- YouLong Qi Gong (Qi Gong de l'Onde du Dragon©) : Qi Gong spontané pour la santé.
- Pédagogie de l'apprentissage du mouvement avec l'Onde du Dragon©.
- Energétique et Onde du Dragon© : intégrer le parcours des méridiens dans l'Onde du Dragon© par le mouvement et par le toucher.

#### Application de la pédagogie de l'Onde du Dragon© aux enchainements de Qi Gong

- Les douze Trésors Taoïstes (Maître Jian Liujun).
- Les huit pièces de Brocard (Maître Howard Choy).
- Yi Jin Jing, Shaolin Qi Gong (Maître Lao Kang Wen) pour les tendons et les muscles (3 Qi Gong)
- Yi Jin Jing, Shaolin Qi Gong (Maître Howard Choy) pour les tendons et les muscles.
- Les Six Sons de la Santé dans la respiration inversée (Me Mantak Chia)

## *Moyens pédagogiques*

L'action de formation est organisée pour un effectif moyen de 25 stagiaires.

La formation se déroule à Nantes ou aux environs, les lieux sont indiqués dans les calendriers en fin de document.

Pour assurer un suivi de formation, 2 conférences téléphoniques sont programmées par année d'étude.

## *ENSEIGNANTS*

<i>Nom Prénom</i>	<i>Titre et qualité</i>
<b>DOCTRINAL Thierry</b>	Directeur Pédagogique et Professeur sur les 3 années de formation
<b>HEUDE Hélène</b>	Enseignante en Energétique chinoise sur les 3 années de formation
<b>CHOY Howard</b>	Professeur chinois, Expert international de Qi Gong (intervient en post graduate)

Les diplômes, titres ou références des personnes chargées de la formation de Qi Gong sont à minima soit :

- Diplôme fédéral délivré par la FEQGAE ou la FAEMC.
- CQP, BE ou supérieur, ou équivalence légale pour les intervenants étrangers.
- Certification d'école pour les intervenants en énergétique chinoise.
- Diplôme d'état pour les intervenants dans les autres domaines (anatomie, pédagogie...).

## *Travail personnel*

### *ENTRAINEMENT PERSONNEL*

Il est recommandé de s'entraîner en moyenne 2 heures par jour pour les parties théoriques et pratiques.

### *DOCUMENTATION D'ECOLE*

Différents types de documents sont mis à disposition sur un site Web d'hébergement de fichiers :

- Des audios pour les méditations
- Des vidéos pour l'apprentissage des mouvements
- Des documents de cours sur l'ensemble des enseignements reçus.
- Des documents issus de sources extérieures.
- Des Livrets d'école pour chaque année d'enseignement concernant l'énergétique chinoise, l'anatomie/physiologie et la pédagogie.



## LECTURES RECOMMANDÉES

En complément des documents fournis, il est demandé d'étudier les ouvrages ci-dessous, notamment l'histoire du Qi Gong et les différents courants de Qi Gong contenus dans l'ouvrage du Dr Yang Jwing Ming « Les racines du Qi Gong ».

### Qi Gong

- Eveiller l'énergie curative du Tao
- Transformer le stress en Vitalité  
Me MANTAK CHIA
- Les Racines du Qi Gong
- Chi Kung de DA MO  
Dr YANG JWING-MING
- La Quintessence du Qi Gong  
JIAN LIUJUN, éd. du QUIMETAO
- Les mouvements du Cœur  
ELISABETH ROCHAT DE LA VALLEE

### Recommandations de la Fédération

Les Fondements théoriques de la médecine Chinoise  
Auteur : Institut Chu Zhen  
Librairie You Feng  
(Rue Monsieur le Prince à Paris)

Les 101 notions clés de la médecine chinoise  
Auteurs : Elisabeth Rochat de La Vallée  
Editeur : Guy TREDANIEL

Les principes Fondamentaux de la médecine Chinoise  
Auteur : Maciocia  
Éditeur : Satas

Précis de Médecine Traditionnelle Chinoise  
Auteur : Marié  
Éditeur: Dangles

### Energétique

- Les Principes Fondamentaux de la Médecine Chinoise (en complément ou à la place de la toile sans tisserand) GIOVANNI MACIOCIA, Satas
- Prodigieuses victoires de la psychologie chinoise
- L'énergie Vitale des 5 éléments  
DANIEL LAURENT, Trédaniel

### Anatomie

- Anatomie pour le mouvement, tome 1
- Respiration : Anatomie, geste respiratoire  
BLANDINE CALAIS-GERMAIN

La Vie, La Médecine et la Sagesse  
Auteurs : Elisabeth Rochat de La Vallée et Claude Larre  
Éditeur : le Cerf / institut Ricci

L'espace de la pensée chinoise  
Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme  
Auteur : Alexis LAVIS  
Editeur : OXUS

Respiration, anatomie, geste respiratoire  
Auteur : Blandine Calais Germain  
Editeur : Deslris

Les Racines du Qi Gong  
Chi Kung de DA MO  
Dr YANG JWING-MING