



ANNEXE 2 : CALENDRIER ET PROGRAMME DETAILLE 1ERE ANNEE 2022-2023

Ecole de l'Onde du Dragon, 43 rue Louise Michel, 44340 Bouguenais - 06 83 66 23 94 - thierry.doctrinal@londedudragon.com - www.londedudragon.com

Siret 514 928 951 00045 - Organisme de formation enregistré, N° 52 44 06641 44, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Légende : **QIGONG** - **Pédagogie de l'Onde du Dragon et didactique de l'Energie** - ANATOMIE - ENERGETIQUE CHINOISE

(V3 22/04/2022)

FORMATION PROFESSIONNELLE DE QIGONG : 1 ère année			J.	H.	prof	lieux	
Unité au Dan Tian et connexion à SHENG							
2022	vendredi 7 octobre	9h30-12h30 14h-18h	L'ONDE DU DRAGON BIOMECHANIQUE dans le plan anatomique Sagittal : Emergence de l'UNITE et de l'Energie en STATIQUE - Cultiver la TONICITE GLOBALE		1	7	Thierry NANTES
	samedi 8 octobre	9h-12h30 14h-17h30	L'ONDE DU DRAGON BIOMECHANIQUE : Maintien de l'UNITE à partir du SACRUM dans le mouvement Qigong : DES RACINES POUR LES AILES		1	7	
	dimanche 9 octobre	9h-12h30 14h-17h30	L'ONDE DU DRAGON BIOENERGETIQUE au DANTIAN : METHODE de connexion au DAN TIAN et corps d'énergie - Enracinement à deux - JINGSHEN : MEDITATION de l'Union du Corps et de l'Esprit (assis)		1	7	
	<i>mardi 25 octobre</i>	19h-20h15	participation au cours hebdo d'essai, en streaming		-	-	T. ST
	dimanche 6 novembre	9h-13h 14h30-17h30	ENERGETIQUE Chinoise : WU WEI, WU JI, WU XIN, TAI JI, SHENG, Qi, Yi		1	7	Hélène ST
	vendredi 9 décembre	9h30-12h30 14h-18h	Révisions - Révision collaborative ODD biomécanique et DES RACINES et DES AILES UNITE et DAN TIAN : méthode pour cultiver l'Unité, le Dan Tian et le Corps d'Energie Qigong : LE DRAGON ETIRE SES GRIFFES DANS LES 6 DIRECTIONS RESPIRATION GLOBALE : MEDITATION DU SOUFFLE DU DRAGON (allongé)		1	7	Claire NANTES
	samedi 10 décembre	9h-12h30 14h-17h30	WU JI, et SHENG : des clés pour parfaire la connexion à l'énergie Wuji et Principe Vital, SHENG		1	7	
	dimanche 11 décembre	9h-12h30 14h-17h30	ENERGETIQUE : Les 3 trésors, Les 3 foyers - Les 5 éléments - Les merveilleux vaisseaux		1	7	Hélène ST
	<i>mardi 10 janvier</i>	19h-20h15	Révision en STREAMING		-	-	T. ST
	vendredi 17 février	9h30-12h30 14h-18h	Révisions - Evaluation formative du DRAGON ETIRE SES GRIFFES - LE PHENIX D'OR S'VEILLE		1	7	Thierry NANTES
samedi 18 février	9h-12h30 14h-17h30	Principe de l'évaluation collaborative et application à JINGSHEN (par groupes de 3) RESPIRATION GLOBALE et SOUFFLE DU DRAGON : debout		1	7		
dimanche 19 février	9h-12h30 14h-17h30	LES 3 METHODES POUR CULTIVER LE QI : évacuer, nourrir et harmoniser RENFORCEMENT du QI DES REINS et ENERGIE VITALE		1	7		
<i>mardi 7 mars</i>	19h-20h15	Révision en STREAMING		-	-	T. ST	
dimanche 12 mars	9h-13h 14h30-17h30	NOTION ANATOMIE : squelette muscle - fibres rapides et lentes - effort musculaire concentrique et excentrique - respiration primaire et ODD		1	7	Hélène ST	
vendredi 31 mars	9h30-12h30 14h-18h	Révisions LE PHENIX D'OR S'VEILLE - Evaluation collaborative ODD au Dan Tian (par groupes de 3)		1	7	Claire NANTES	
samedi 1 avril	9h-12h30 14h-17h30	RESPIRATION GLOBALE et SOUFFLE DU DRAGON : assis Evaluation collaborative RESPIRATION GLOBALE allongé (par groupes de 2)		1	7		
dimanche 2 avril	9h-12h30 14h-17h30	MEDITATION SOURIRE INTERIEUR : Actualisation/amplification du Qi - OUVERTURE ORBITE MICROCOSMIQUE PAR LE YI		1	7	Hélène ST	
<i>mardi 16 mai</i>	19h-20h15	Révision en STREAMING		-	-	T. ST	
vendredi 2 juin	9h30-12h30 14h-18h	ONDE DU DRAGON plan Transversal et Frontal : en Biomécanique et au Dan Tian LA GRUE BLANCHE ETIRE SES AILES		1	7	Thierry NANTES	
samedi 3 juin	9h-12h30 14h-17h30	REVISION collaborative du Souffle du Dragon debout - SOURIRE INTERIEUR version courte et OM		1	7		
dimanche 4 juin	9h-12h30 14h-17h30	MEDITATION 6 SONS DE LA SANTE - MEDITATION de la TRANSCENDANCE		1	7		
<i>mardi 16 mai</i>	19h-20h15	Révision en STREAMING		-	-	T. ST	
vendredi 30 juin	9h30-12h30 14h-18h	Evaluations Théoriques écrites ODD et MTC 1 ère année REVISIONS - Evaluation formative pédagogie ODD TRANSVERSAL / FRONTAL		1	7	Thierry NANTES	
samedi 1 juillet	9h-12h30 14h-17h30	Evaluation collaborative SOURIRE INTERIEUR version courte et OM (par groupes de 2) Evaluation formative de la MEDITATION 6 SONS DE LA SANTE		1	7		
dimanche 2 juillet	9h-12h30 14h-17h30	REVISION LA GRUE BLANCHE ETIRE SES AILES (transversal) et LE PHENIX D'OR S'VEILLE YOULONG QIGONG spontané		1	7		
			20	140			

LIEUX : NANTES = 20 rue La Tour d'Auvergne, 44200 NANTES - ST = STREAMING

TARIF : 1680 € l'année Payable en 4 fois

PROF : Thierry Doctrinal (T.), Claire Caigneaux, Hélène Heude.

En cas de nécessité, l'école pourrait être amenée à apporter des modifications à ce programme.

Evaluation Formative : pratique ensemble, évaluations et ajustements personnalisés et collectifs

Révision collaborative : progression d'apprentissage entre élèves

Evaluation Collaborative : évaluation et progression d'apprentissage entre élèves

Paraphe :



ANNEXE 1 : PROGRAMME 1^{ère} ANNEE

DUREE & LIEU

Durée : 20 journées de 7 heures de formation, soit un total de 140 h (126 h en présentiel, 14 h en distanciel) + 5 rdv inter-stages en streaming et en groupe pour échanger, faciliter l'apprentissage, et réviser.

Il est demandé une présence assidue aux différents stages (20 journées) pour valider la formation.

Du 07 octobre 2022 au 02 juillet 2023

Lieu : 20 rue La Tour d'Auvergne, 44200 NANTES

(Lieu permettant l'accueil du public y compris des personnes à mobilité réduite, cependant il n'y a pas de toilettes PMR)

-> voir les détails (dates, horaires, contenu détaillé jour par jour) sur le calendrier en Annexe 2.

PRÉREQUIS

Savoir lire, écrire et parler français / Être majeur à la signature du contrat.

Être capable de dégager du temps pour l'entraînement quotidien personnel.

Avoir accès à un support informatique et internet pour télécharger les documents de cours (vidéos, audios, pdf, etc.) et participer aux streaming.

Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement du Qigong.

Pour toutes personnes présentant un handicap et souhaitant s'engager dans la formation vous pouvez contacter le référent « handicap », Thierry Doctrinal 06 83 66 23 94, pour en parler.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Savoir pratiquer et transmettre la pédagogie de l'Onde du Dragon (ODD)
2. Savoir appliquer la pédagogie de l'ODD à l'étude du Qi Gong
3. Savoir appliquer la pédagogie de l'ODD à l'étude du Nei Gong
4. Énergétique chinoise & anatomie : acquisition des connaissances de base du domaine

COMPÉTENCES VISÉES

A la suite de cette 1^{ère} année de formation, le participant est capable dans le Pas de Base ou assis de :

- percevoir l'Unité corporelle et énergétique, le Dan Tian, le mouvement de l'Energie en soi, de manière objective
- aligner et coordonner le corps et le mouvement dans l'Unité et à partir du Dan Tian
- réaliser la respiration globale et le Souffle du Dragon, libérer le souffle et maîtriser la respiration normale et inversée
- conduire le souffle vital régénérateur dans un endroit choisi
- se connecter à l'énergie vitale, à la joie, et atteindre un état d'apaisement intérieur et de silence mental.
- pratiquer de manière autonome, savoir s'autocorriger et par extension savoir corriger de manière objective les écarts de pratique des apprenants
- pratiquer et transmettre le Qigong et le Neigong enseignés au programme

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques sous forme de documents électroniques de synthèse et lectures conseillées, concernant l'énergétique chinoise, l'anatomie/physiologie, la pédagogie

Apports théoriques sous forme de documents électroniques et vidéos sur l'Onde du Dragon

Apports techniques de Qi gong sous forme de vidéos

Alternance de théorie et d'ateliers de pratique et de perfectionnement, en vue de l'enseignement du Qi gong

Mise en situation pédagogique



Mise à disposition de documents et vidéos sur un serveur web au fur et à mesure du déroulement de la formation 1ère année et pour la durée de cette formation 1ère année.

MOYENS MIS EN PLACE POUR L'ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Évaluation visuelle du groupe au cours des différents stages : contrôle de l'avancement des compétences
- Evaluation de fin d'année théorique sur l'Énergétique & pratique et théorique sur l'ODD et le Qigong

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'emargement par demi-journées de formation – Feuille d'évaluation de satisfaction des stagiaires – Attestation de suivi de formation à la fin de la formation – Certification Instructeur Associé de l'Onde du Dragon

L'acquisition des compétences pratiques à l'Onde du Dragon et au Qigong est évaluée de manière continue et globale tout au long de la formation.

Le passage d'une année à l'autre n'est pas tributaire de la notation des évaluations théoriques. Toutefois, le stagiaire devra avoir une note supérieure ou égale à 10/20 à chaque évaluation théorique d'énergétique chinoise et de l'Onde du Dragon, pour obtenir sa certification. En cas de note inférieure, il pourra effectuer un rattrapage lors de la même évaluation de la saison suivante.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous publics

ANIMATEUR(S)



Thierry Doctrinal

Directeur pédagogique et enseignant de Qigong
Fondateur de l'Onde du Dragon
Expert formateur du Neigong (alchimie interne Taoïste) de Maître Mantak Chia, de Qigong et de Tai Ji Quan de Maître Howard Choy
CQP ALS
(<https://www.londedudragon.com/fr/equipe>)



Claire Caigneaux

Enseignante arts énergétiques internes
4^{ème} Duan de l'Onde du Dragon,
Experte de l'Onde du Dragon
Certifiée en Qigong par l'Ecole de l'Onde du Dragon et par maître Mantak CHIA
CQP ALS



Hélène Heude

Enseignante d'énergétique Chinoise
2^{ème} Duan de l'Onde du Dragon
Référente Médecine Traditionnelle Chinoise, Tui Na
Certifiée en Qigong par l'Ecole de l'Onde du Dragon et par Maître Mantak Chia
CQP ALS

- les diplômes, titres ou références de(s) personne(s) animant la formation de Qigong sont à minima : CQP ou BE, ou équivalence légale pour intervenants étrangers, et certification d'école pour le Qigong et l'Onde du Dragon pour les assistants techniques.

L'organisme de formation se réserve la possibilité de modifier ou ajouter des intervenants.