



**Encadrement d'activités sportives et de bien-être**

**DUREE**

NB DE JOURS : 3 JOUR(S)

NB D'HEURES : 24 HEURES

COUT : 345.00 €

**NB DE PARTICIPANTS**

MIN : 6 --- MAX : 10

**INTERVENANT(S)**

**ANTOINE EPIPHANI :**  
Accompagnateur en Moyenne Montagne, Formateur en Qi Gong et Tai Ji Quan depuis 2004, Praticien en médecine chinoise spécialisé en Qi Gong thérapeutique

**VALIDATION DE LA FORMATION**

**Attestation de formation**

Cette formation ne vous donne en aucune mesure, le droit d'enseigner ni d'encadrer en Qi Gong

## **CONSCIENCE DE LA MARCHÉ ET QI GONG NIVEAU 2**

### **Pour qui**

Accompagnateurs en montagne et/ou professionnel des activités sportives de montagne. ( Educateurs sportifs, guides...)

Les personnes ayant suivi la formation Qi Gong de la marche Niveau 1

### **Objectifs de la formation**

Cette formation Niveau 2 permet d'aborder les techniques physiques et énergétiques avancées, appliquées à la marche.

---

*Issu de la médecine chinoise et base des arts martiaux, le Qi Gong vise à apporter confort et sécurité et des outils d'entretien du corps et de l'esprit aux randonneurs.*

---



A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Approfondir les connaissances sur les mécanismes posturaux et pouvoir accompagner le client dans une meilleure recherche posturale sur le terrain, dans les situations difficiles.
  - Approfondir la gestion du stress et des émotions pour sentir l'état émotionnel du groupe et du client.
  - Accompagner les clients dans une relation sensorielle à l'environnement.
  - Savoir optimiser sa dépense énergétique pour améliorer ses performances
  - Acquérir des outils pour développer les perceptions énergétiques.
- Développer sa capacité respiratoire en utilisant des techniques énergétiques
  - Augmenter ses capacités physiques par l'utilisation des techniques énergétiques appliquées à l'effort.

Cette formation ne vous donne en aucune mesure, le droit d'encadrer en Qi Gong.



## CENTRE DE FORMATION DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

Maison des Parcs et de la Montagne  
256 rue de la République 73000 CHAMBERY  
Tél. +33 (0)4 79 70 20 83 – www.cfam.fr  
mail : formation.prosmontagne@cfam.fr



### CONTENU

#### Jour 1 :

Travail au sol : prendre en main son centre Dantien dans le bassin (Hara). Approfondir la respiration. Techniques respiratoires avancées. Augmenter son niveau d'énergie. Faire circuler l'énergie accumulée. Techniques de sécurité énergétique..

Exercices debout exercices préparatoires. Application et tests posturaux. Nettoyage énergétique et utilisation des sons guérisseurs.

Mises en application en randonnée : révision du travail postural, mise en situation d'étude de travail postural d'un client. Technique de marche consciente, mise en situation de sorties marche consciente.

Fin de journée : méditation basée en 5 étapes.

#### Jour 2 :

Travail au sol : Accumuler l'énergie. Travail du périnée. Construction de la sphère dans le bassin.

### Contactez-nous

#### CFAM

256 rue de la république

73000 CHAMBERY

04 79 70 20 83

Formation.prosmontagne@cfam.fr

Exercices debout : Exercices préparatoires, accumuler et faire circuler l'énergie, travail du son, faire circuler l'énergie, projeter l'énergie.

Mise en application en randonnée : se recharger pendant la marche. Techniques de ressenti émotionnel des clients. Mises en situation d'accompagnement sur la gestion des émotions : stress et anxiété. Écoute des lieux. Accompagner les clients dans une relation sensorielle à l'environnement.

Fin journée : méditation, augmenter son champ énergétique.

#### Jour 3 :

Travail au sol : augmenter son niveau d'énergie, construire un exosquelette énergétique.

Exercices debout : exercices préparatoires, faire circuler l'énergie, projeter l'énergie.

Mise en application en randonnée : utilisation de l'exosquelette énergétique. Puissance dans l'effort. Accompagner les clients en haute altitude. Technique de marche sportive avancée. Rythme respiratoire et techniques psychiques. Mises en situation d'accompagnement respiratoire.

Fin de journée : méditation, transformer matière, énergie, esprit. Bilan de stage

### Methodes et moyens pedagogiques

Méthode : La théorie est mise en application au travers des temps de pratique. Alternance pratique en salle et en randonnée. Chaque participant est mis en situation d'encadrement.

Moyens : pour la partie en intérieur : salle équipée de matelas et coussins pour les exercices au sol.

Supports : ouvrages sur le thème à disposition pendant le stage.

### Moyens et mode d'évaluation des acquis de la formation

Evaluation continue

### Supports pédagogiques remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Synthèse de la formation

