



**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 : 12

**INTERVENANT(S)**

**ANTOINE EIPHANI :**  
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 1**

### **Pour qui**

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

### **Objectifs de la formation**

Pour les professionnels de la montagne qui souhaitent proposer des outils  
pour les activités sportives et le bien-être :

marche consciente, travail respiratoire et postural, préparation et  
récupération physique adaptée à différents niveaux d'efforts, des outils  
concrets et des animations à mettre en place immédiatement.

---

*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 :

- Acquérir les bases de mécanismes posturaux pour prévenir les risques de chute ou de traumatismes liés aux problèmes posturaux lors de la marche.
- Acquérir les techniques de base de la respiration pour augmenter le confort et éviter les problèmes pulmonaires, cardiaques.
- Gérer le stress et les angoisses par le travail respiratoire, travail des sons, travail en mouvement.
- Proposer à leurs clients une pédagogie d'encadrement sensoriel : animations détentes, pédagogie de marche consciente pour développer un

état de sérénité naturelle, jeux sensoriels pour transformer l'état intérieur pendant la marche, outils pour développer les perceptions extérieures



## 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 : 8h

Travail au sol : prendre en main son centre Dantien dans le bassin (Hara).  
Les 3 étages de la respiration.

Exercices debout : auto massage, travail préparatoire, travail postural,  
ancrage, travail du son.

Mises en application en randonnée : travail postural minutieux des pieds au  
regard, technique de marche consciente,

Fin journée : auto massage des genoux

#### Jour 2 : 8h

Travail au sol : Prendre en main son centre Dantien. Construire un anneau  
de force autour du bassin. Centrer l'effort de tout le corps dans le bassin.

Exercices debout : Auto massage, travail préparatoire, puissance dans le  
mouvement, mobiliser l'énergie, travail du son.

Mise en application en randonnée : Technique de marche sportive, rythme  
respiratoire, posture sportive adapté. Technique de marche consciente.

Fin journée : auto massage des pieds

#### Jour 3 : 8h

Travail au sol : Révision des séances précédentes, notamment sur la respiration

Exercices debout : Révision des séances précédentes. Mises en situation des participants.

Mise en application en randonnée : révision des séances précédentes, mises en situation des participants.

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

