



Le QI GONG pour les ENFANTS



COURS de QI GONG pour les ENFANTS

Sommaire

NOTE D'INTENTION.....	2
QU'EST-CE QUE LE QI GONG.....	3
LES OBJECTIFS.....	4
LES MOYENS.....	5
L'ANIMATRICE.....	5
ORGANISATION DES SÉANCES.....	6
FRÉQUENCE DES SÉANCES - CYCLE DE SÉANCES.....	6
TARIFS.....	6



NOTE D'INTENTION

La santé physique et mentale, la capacité à reconnaître ses besoins propres, à gérer ses émotions et à comprendre celles des autres, sont autant de compétences qui se construisent dès l'enfance. Mais peu d'outils sont réellement mis à la disposition des enfants pour leur permettre d'acquérir cette expérience.

La société actuelle ne favorise pas non plus naturellement ces compétences. Les écrans, les réseaux sociaux, toujours plus présents dans nos vies, et ce dès le plus jeune âge, éloignent les individus de leur ressenti et fabriquent un univers fait de superficialité et de paraître, de fantasme de toute puissance et du « tout-tout de suite » bien éloigné de la réalité du monde. Ce décalage avec la vie réelle crée énormément de mal-être dans la société, et notamment au sein des jeunes générations. On observe, impuissant, la détérioration des indicateurs de la santé mentale des français-es, dorénavant propulsée « Grande Cause Nationale 2025 » face à l'ampleur du défi en matière Santé Publique.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être. »

C'est exactement à ce type d'enjeu de Santé Publique que ce cycle d'animations de Qi Gong pour Enfants ici présenté souhaite répondre.

Car des outils existent. Les sagesses millénaires, et en l'occurrence l'approche taoïste, proposent des pratiques qui, par la profondeur de leur expérience, permettent aujourd'hui encore de répondre aux interrogations, aux difficultés que posent le monde actuel.

Il ne s'agit pas là de « consommer » une énième activité bien-être mais bien de vivre, d'expérimenter par le jeu, à travers le corps, la relation à l'espace, au temps, à la nature et aux autres ; de se confronter à la difficulté d'être mais aussi de ressentir le plaisir de l'alignement, de l'ancrage et des choses simples telles que les sensations, l'observation, l'écoute...

Le tout en restant à hauteur d'enfant. En s'appuyant sur cette légèreté et cette insouciance qui caractérise l'enfance et qu'il faut absolument préserver car elle

constitue un formidable réservoir d'énergie vitale dans lequel on va pouvoir venir puiser tout au long de sa vie.

Sans oublier non plus que les enfants ne sont pas uniquement des adultes en devenir mais aussi, et surtout, des moments de vie à par entière.

QU'EST-CE QUE LE QI GONG

Discipline millénaire d'origine chinoise, le Qi Gong peut se définir comme une gymnastique énergétique de santé basée sur des enchaînements de mouvements lents et relativement simples, le tout en coordination avec la respiration. On y trouve également des postures statiques ainsi que des exercices de respiration et de méditation.

En Occident, pour se maintenir en santé, il est traditionnellement recommandé de « faire du sport » (par exemple : courir, nager ou faire de la musculation). Les anciens taoïstes chinois appellent cet entraînement « construire la force externe » et ils ont rapidement constaté que la santé du corps et de l'esprit nécessitait également, voire prioritairement, de développer la « force interne » !

En Chine ancienne, on considère donc avant tout l'abondance et la circulation du Qi, une forme d'énergie subtile que les taoïstes décrivent comme la force naturelle qui emplit et anime l'Univers.



Idéogramme du Qi.

Il s'agit d'un concept essentiel de la culture chinoise que l'on peut traduire par « vapeur », « énergie » ou encore « souffles ». On peut aisément le comparer au fameux « Prāṇa », le souffle vital que l'on trouve dans la tradition ayurvédique.

Toute la médecine traditionnelle chinoise s'appuie sur la compréhension de cette énergie et son incarnation dans le corps humain. De ce fait, depuis l'aube des temps, quantité d'expérimentations ont été menées sur ce Qi humain dans le but prolonger la vie, délivrer les êtres de la souffrance et des maladies et provoquer l'éveil de la conscience.

Ainsi, le Qi Gong constitue l'entraînement pour augmenter et faire circuler cette Énergie Vitale. Littéralement, le terme « Qi Gong » pourrait se traduire par « Travail

de l'Énergie ». Il s'agit d'un mot récent qui a commencé à être employé dans les années 1950-60 pour désigner quantité de techniques de santé extrêmement diverses par leur origine et leur méthodologie.

Le Qi Gong bénéficie donc d'une longue tradition dont l'origine se perd dans la nuit des temps. Il puise sa source dans le chamanisme et son lien profond à la Nature. Ils s'est enrichi au fil des siècles des connaissances taoïstes, bouddhistes, confucianistes, des pratiques martiales, etc... Avec la chasse aux mystiques sous Mao (voire bien avant), certains styles ont certes disparu mais d'autres ont resurgi avec la diaspora chinoise et les différentes écoles qui ont réussi à préserver leurs enseignements traditionnels.

Aujourd'hui, nous avons ainsi accès à une quantité d'enseignements d'une richesse infinie sans qu'il soit pour autant nécessaire d'adopter des croyances particulières; mais que seule la pratique peut permettre d'explorer !

LES OBJECTIFS

La finalité première (et principale) du Qi Gong est de permettre aux enfants (comme aux adultes d'ailleurs) de se sentir mieux dans leur vie.

Pour cela, les exercices proposés vont permettre de travailler les différents aspects de leur individualité afin d'améliorer l'ensemble de leur fonctionnement.

Ainsi, nous travaillons traditionnellement :

- le **Corps** : schéma corporel, mobilité, équilibre, enracinement, détente...
- le **Souffle** : vitalité, immunité, émotivité, gestion du stress...
- l'**Esprit** : capacité d'attention et de concentration, mémorisation, créativité, imagination...

L'objectif des cours de Qi gong pour les enfants est donc de leur permettre :

- de développer une **meilleure conscience de leur corps**,
- d'apprendre à se relaxer pour entretenir une **meilleure clarté mentale** ;
- et d'observer la relation de bien-être entre le corps et l'esprit qui favorise une **meilleure gestion du stress et des émotions ainsi que de meilleures capacités de communication avec les autres**.

LES MOYENS

Le Qi Gong pour enfants utilise des exercices très ludiques, faciles et naturels tout en reprenant les principes du Qi Gong traditionnel.

On va retrouver du travail en posture statique, des formes chorégraphiées (imitation d'animaux, mais pas que !), des marches, des auto-massages (ou massages à deux), du travail debout, assis (respiration, méditation) ou couché (relaxation), seul ou à plusieurs...

L'accent sera mis sur le côté ludique et imagé des exercices pour permettre l'imagination et l'expression de soi, mais aussi le côté rituel avec des séquences « routines » pour favoriser les apprentissages et l'appropriation de l'activité.

Certains exercices peuvent nécessiter du petit matériel de gym (tapis, balles, bâtons...), emprunté sur place (s'il y a) ou apporté par l'animatrice.

L'ANIMATRICE

Claire BRAND ARGENCE (CV complet en annexe)
Bénévole au sein de l'association PERCEPTIO (www.perceptio.fr)

Animatrice certifiée par la Fédération Sport pour Tous (www.sportspourtous.org)
→ CQP Animatrice de Loisirs Sportifs, option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (CQP ALS AGEE 2024)

Formée à l'IFAEC 31 (Institut de formation des Arts Énergétiques Chinois www.ifaec31.fr) et à l'Académie Wang de Médecine Traditionnelle Chinoise (www.awmtc.fr)

Élève de Serge AUGIER (école taoïste BA MEN DA XUAN www.sergeaugier.com)
Élève ARTAO 81 (www.les37pas.com)

Également inspirée par les enseignements de Marguerite AFLALLO, professeure de Yoga (www.yoga.m.aflallo.free.fr)

Praticienne de Médecine Chinoise depuis 2016 (www.sante-naturelle-toulouse.fr)
Et passionnée par les Arts Énergétiques Chinois et la Philosophie Taoïste !

ORGANISATION DES SÉANCES

Les séances durent 45 minutes environ.

Cela inclut :

- 10-15 minutes d'accueil des enfants et de prise de contact avec l'équipe pédagogique ;
- 20-30 minutes d'exercices avec les enfants, selon la capacité des enfants présents et de leur état physique et émotionnel ;
- 5-10 minutes de débriefing avec les enfants pour écouter, exprimer et analyser ensemble les ressentis.

FRÉQUENCE DES SÉANCES - CYCLE DE SÉANCES

L'enseignement pour les primaires est conçu sur un cycle de 6 séances : 1 séance d'initiation pour découvrir l'activité suivie de 5 séances construites autour du jeu des 5 animaux (1 séance par animal).

Une séance par semaine constitue la fréquence idéale pour ancrer les apprentissages et favoriser la détente et le bien-être à long terme.

Le cycle de séances initial correspond donc à une période scolaire, soit 6 séances à une semaine d'intervalle.

À l'issue de ce premier cycle, des séances régulières (tous les 15 jours ou tous les mois) peuvent être proposées pour poursuivre le travail et approfondir les notions précédemment acquises.

TARIFS

Voir DEVIS en annexe

