

• Vie Fédérale

► LES APPORTS DU DIPLÔME FÉDÉRAL

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, FEQGAE, existe depuis un peu plus de 10 ans. Regroupement de spécialistes au départ, elle est passée en une décennie, de quelques dizaines de professeurs à plus de 9200 licenciés aujourd'hui.

Fédération d'enseignants, ses objectifs sont, le développement et la défense du Qi Gong dans le respect de ses valeurs traditionnelles et de ses différentes composantes. Elle est administrée uniquement par des enseignants dont l'objectif est la défense et la reconnaissance d'une discipline : le Qi Gong et d'une profession : enseignant de Qi Gong.

Au vue de l'engouement du public pour cette pratique au fil des années, la fédération a été amenée à structurer l'enseignement et à mettre en place un diplôme, afin de garantir le niveau de connaissance théorique, pratique et pédagogique de ses professeurs.

Elaboré par le comité technique et pédagogique de la fédération, le diplôme fédéral est à la fois un label de qualité qui permet aux pratiquants d'avoir accès à des enseignants convenablement formés et aux futurs enseignants d'avoir des points de repères précis quant au niveau de pratique nécessaire et aux connaissances requises pour commencer à transmettre cette technique.

Le Qi Gong n'est pas comme on pourrait le croire en tant que néophyte, une simple gymnastique douce. Sous ses dehors calme et tranquille, relaxant, cette discipline est d'une extrême efficacité sur la santé corporelle et psychique des personnes qui la pratiquent. C'est cette efficacité même qui oblige les personnes qui la transmettent à une grande attention et à un bon niveau de compétence. D'origine chinoise, le Qi Gong appartient à

une culture pluri-millénaire, et fait partie de la médecine chinoise.

S'il n'est bien sûr pas nécessaire en tant que pratiquant de se plonger dans l'étude de l'historique de cette pratique et de la culture à laquelle elle appartient, il sera par contre indispensable à un enseignant de le faire. Lui, devra en effet comprendre l'essence et le sens de cette pratique, d'où elle vient et quelle vision du monde la sous-tend, afin de ne pas la dénaturer, mais aussi afin de transmettre ces éléments constitutifs de la pratique à ses élèves. Il lui faudra par exemple bien différencier le Qi Gong d'une gymnastique, afin d'aller vers la détente du corps et de l'esprit, recherché dans le Qi Gong, et non pas vers la tonification musculaire souhaitée dans la gymnastique. Il devra aussi comprendre et sentir que cette pratique est un « art corporel » dans lequel on développe plutôt la sensation, que la réflexion ou l'analyse.

Le Qi Gong étant un art de prévention, de bien être et de santé, il sera tout aussi indispensable à l'enseignant, de comprendre les bases de l'énergétique chinoise, afin qu'il puisse accompagner l'évolution de ses élèves dans la pratique. Connaître par exemple les liens existant entre le geste produit et répété et son action énergétique sur la personne, entre un mode respiratoire et ses conséquences ou encore comprendre la différence entre une gestuelle simple et une gestuelle accompagnée de points de concentration précis... Tout ceci sera une aide précieuse pour le professeur.

Pour les mêmes raisons, le comité technique de la fédération travaille actuellement à la mise en place de stages de formation continue en anatomie du mouvement afin que les enseignants soient à même de comprendre la mécanique des mouvements qu'ils enseignent à leurs élèves, le

• Vie Fédérale

bénéfice que les élèves peuvent en retirer, le lieu où se situe le point fort ou le point faible du mouvement et donc le lieu où doit se porter l'attention du professeur.

Réunis au sein du comité technique, les experts de la fédération qui pratiquent cette discipline depuis de très nombreuses années et dont la compétence est reconnue par l'ensemble de la profession, ont élaboré le diplôme fédéral. Ce diplôme est constitué de 3 modules équivalents : un module de pratique personnelle qui comprend une pratique en mouvement et une posture, un module de pédagogie et un module de théorie.

Le passage du diplôme a lieu 2 fois par an devant un jury composé de membres du comité technique, de directeurs d'écoles et de professeurs dont l'expérience et la compétence ont été reconnus par le comité technique et par le conseil d'administration.

Le Qi Gong on l'a dit est, dans son domaine, extrêmement efficace. Son efficacité tient à la mise en place de critères de pratique précis qui doivent être respectés, tout comme on respecte les éléments constitutifs de n'importe quelle autre discipline, qu'elle soit physique, artistique, intellectuelle ou ludique. Cependant, pour pouvoir respecter des règles, il faut les connaître, les comprendre, les avoir ressenties soi-même et les avoir assimilées. Le rôle des écoles de formation est précisément d'enseigner cela à leurs élèves.

Ce que nous demandons aux candidats à l'examen fédéral, futurs enseignants, c'est de présenter au jury, à la fois une connaissance et une compréhension des différents critères de base qui font l'originalité et l'efficacité de cette pratique, en particulier : la détente qui amène à la fluidité du geste, l'axe qui permet d'appréhender notre position dans l'espace et permet la stabilité et la notion de centre, l'intention qui conduit l'énergie à l'intérieur du geste etc....

Mais, nous leur demandons également une intégration personnelle de ces différents critères qui font la spécificité du Qi Gong, afin de ne pas dénaturer la pratique. Ceci ne pouvant s'obtenir que par une pratique régulière, un entraînement, « gong » en chinois, exactement comme un artiste qui s'entraîne et répète régulièrement chaque jour afin d'intégrer son art. Le Qi Gong n'est il pas aussi un art ? Art corporel, art de se maintenir en bonne santé, art de vivre ...

Le diplôme fédéral a été pensé et construit pour être à la fois, une aide pour les enseignants à qui il permet de repérer clairement les critères de base de la pratique et d'évaluer leur niveau personnel par rapport à un niveau requis, et une aide pour les pratiquants à qui il garanti des enseignants sérieusement formés et attestés par des experts et dont la liste est disponible au secrétariat de la fédération.

Nécessaire au maintien d'un bon niveau de pratique qui sans lui, on le sait, aurait tendance à perdre en qualité au fil des années, le diplôme fédéral est aussi un moment de rencontre où se côtoient les différentes écoles et les différentes techniques enseignées en France et en Europe, ce qui permet aux candidats d'élargir leur vision de ce que peut être la pratique, de rencontrer les élèves des autres écoles et de rencontrer des experts.

Dominique Banizette

