

---

# Formation Tuishou – Gu Qi Dao

---

## Certificat de Professeur de Gu Qi Dao spécialité Tuishou

**Du 04 janvier au 1er Juin 2025**

La **formation se déroule sur 6 mois** et débouche, après réussite d'un examen final, sur un certificat de professeur de Gu Qi Dao, avec spécialité – Tuishou.

**Prérequis** : avoir **au moins 3 ans de pratique** en Taiji Quan, Qi Gong, Kung-fu, Yi Quan, Xing-yi Quan, Bagua Zhang, Karaté, Judo, Taekwondo ou tout autres arts martial ou art énergétique reconnu.

C'est un **diplôme** écrit et paraphé par le fondateur du Gu Qi Dao : maître Gu Ji (8<sup>ème</sup> Duan) ; et son représentant pour la France : Sébastien Zacharie (5<sup>ème</sup> Duan), qui donne le droit d'enseigner la discipline du Gu Qi Dao (la Voie pour Développer son Energie), avec pour spécialité le Tuishou.

La personne issu de cette **formation diplômante** sera **reconnue et enregistrée comme professeur à la Gu Qi Dao Académie** et pourra se présenter si elle le désire aux examens fédéraux de la FWDA pour passer une ceinture noire de Gu Qi Dao ; et préparer par la suite un Diplôme de Monitorat Fédéral (DMF) ; ou un Certificat de Qualification Professionnel (CQP) reconnu comme diplôme d'Etat.

Cette formation donne les bases techniques, théoriques, pédagogiques et énergétiques de la pratique et l'enseignement du Tuishou du Gu Qi Dao (Tuishen). Elle comprend un versant **Qi Gong** (travail énergétique), un versant **Taolu** (Enchaînement de techniques), un gros versant **Tuishou** (travail des « poussées des mains/corps »), et un petit versant **Sanshou** (Self-défense).

Cette formation s'adapte à l'âge et aux qualités physique du pratiquant.

Les techniques du Gu Qi Dao seront étudiées à mains nues, mais aussi avec le Nunchakuai\*.

*\*Le Nunchakuai, développé à partir du Nunchaku de Bruce Lee, est composé de deux baguettes reliées par un ruban. Il est utilisé par les pratiquants du Gu Qi Dao. La technique du Nunchakuai révèle de manière concrète et vivante la philosophie, les règles et les principes traditionnels des*

arts martiaux chinois. En effet pour la plus part des pratiquants, il faut une longue période d'entraînement ininterrompu pour arriver à la maîtrise de la souplesse, de la sensibilité et développer une réaction de la peau. La technique du Nunchakuai aide à comprendre rapidement l'état de détente et de calme intérieur recherché dans la pratique d'un art énergétique ou martial, et permet d'y parvenir en peu de temps. L'utilisation du Nunchakuai dans les techniques modernes de Tuishou et d'autodéfense ont démontré précisément leur pertinence et leur valeur.



A l'issu de cette formation le stagiaire , après réussite à l'examen final, sera reconnu comme **professeur de Gu Qi Dao**.



## Formation de 66 heures réparties sur 11 jours :

### Tuishou Fixe à 1 main (3 heures).

- . Historique et principe théorique du Tuishou
- . Travail d'absorption, de déviation dans les 4 directions, et différents types de sorties de force à 1 main.

- Afin de mieux comprendre les techniques et les principes du Gu Qi Dao, l'apprentissage du Tuishou du Taiji Quan et du Yi Quan seront étudiées en début de formation afin d'établir des points de comparaison. Les formateurs ayant des diplômes et des compétences dans ces deux disciplines -

### Tuishou Fixe à 2 mains (3 heures). 1 journée

- . Principe d'absorption, de déviation dans les 4 directions, et les 8 potentiels de bases du Taiji Quan : Peng (Parer) , Lu (Tirer), Ji (Presser), An (Repousser), Cai (Tordre), Lie (Séparer), Zhou (Coup de coude), Kao (coup d'épaule) ; ainsi que les principales sorties de force en Yi Quan.

### Taolu du Gu Qi Dao (6 heures). 1 journée

- . Apprentissage des 8 techniques de base du Gu Qi Dao en Taolu (enchaînement) avec et sans Nunchakuai (baguettes chinoises) :
  - 1- Secouer le chiffon dans le vent / téléphoner
  - 2- Le tigre dresse la tête / Se coiffer
  - 3- Des montures sauvages sautent les chutes / Coup de pied direct dans la porte
  - 4- Na Cha mesure la profondeur de l'eau / Ramasser une feuille
  - 5- Le dragon vert sort ses griffes / Tirer le rideau
  - 6- Le lotus ondule dans le vent / Dessiner un 8
  - 7- Etoile filante poursuit la Lune (1) / Coup droit devant en courbe (1)
  - 8- Etoile filante poursuit la Lune (2) / Coup droit devant en courbe (2)

### Tuishou Fixe à 1 et 2 mains version Gu Qi Dao (Tuishen) (12 heures). 2 journée

- . Théorie du Tuishou du Gu Qi Dao (Tuishen)
- . Application des techniques spécifiques du Tuishen dans les 4 directions.
- . Maîtrise des 8 techniques de bases du Gu Qi Dao

### **Tuishou Mobile version Gu Qi Dao (6 heures). 1 journée**

- . Déplacements à 2.
- . Absorption, déviation, et applications des 8 techniques de bases du Gu Qi Dao. (citées au-dessus).
- . Application des 4 techniques/direction du Tuishen en mouvement.

### **Tuishou Libre version Gu Qi Dao (6 heures). 1 journée**

- . Travail sur les 3 niveaux d'entrée en projection.
- . Travail des Chin-na (prises articulaires) en mouvement.
- . Apprentissage des sorties de force en déplacement.
- . Du Tuishou vers le Sanshou

### **Qi Gong du Gu Qi Dao (6 heures). 1 journée**

- . 4 postures de Qi Gong statiques avec et sans le Nunchakuai (baguettes chinoises) :
  - 1- Lire un livre
  - 2- Tenir un volant
  - 3- Papillon Yin
  - 4- Papillon Yang
- . « La grue blanche se balade dans la nature » (promenade énergétique). Avec 3 positions : dragon, singe, et Grue
- . Apprentissage d'un enchaînement de Qi Gong de 5 mouvements :
  - 1- S'habiller (uniquement mains nues)
  - 2- Se déshabiller (uniquement mains nues)
  - 3- Accordéon (Nunchakuai + mains nues)
  - 4- Balançoire (Nunchakuai + mains nues)
  - 5- Tourner le ballon (Nunchakuai + mains nues)
  - 6- Embrasser le soleil (Nunchakuai + mains nues)

### **Révision général de tous les aspects appris en Tuishou du Gu Qi Dao (6 heures). 1 journée**

### **Théorie et principe énergétique (3 heures).**

### **Contexte historique et fédéral du Wushu en France (3 heures). 1 journée**

**Principes et conseils pédagogiques au niveau de l'enseignement, mise en pratique (6 heures). 1 journée**

**L' Examen Final (6 heures). 1 journée**

L'examen final comprendra de la pratique et de la théorie. Il se déroulera sur 1 jour. Ceci clôturera la formation des stagiaires.

Les Certificats de Professeur de Gu Qi Dao - Spécialité Tuishou, seront distribués à la suite de cet examen.

En cas d'échec, quelques modules de remise à niveau seront proposées.

Mais si le stagiaire suit avec assiduité le stage il n'y a pas de raison qu'il échoue. Les professeurs étant là pour leur réussite.

Le staff de formation a pour objectif de permettre à tous les apprenants de s'améliorer techniquement et de leur donner les outils et les méthodes nécessaires à l'enseignement du Gu Qi Dao.

## **Lieu et dates de Formation :**

**Toute la formation aura lieu à Houilles 78800 sauf l'examen final qui se déroulera à Mézidon-Canon 14270.**

Jours de formation (sauf changement exceptionnel) :

Jour 1 : Samedi 4 Janvier 2025

Jour 2 : Dimanche 5 janvier

Jour 3 : dimanche 19 janvier

Jour 4 : dimanche 16 février

Jour 5 : Samedi 1 mars

Jour 6 : Dimanche 2 mars

Jour 7 : Samedi 26 avril

Jour 8 : Dimanche 27 avril

Jour 9 : Dimanche 11 mai

Jour 10 : Dimanche 18 Mai

Jour 11 : Dimanche 1 Juin

## Prix de la formation :

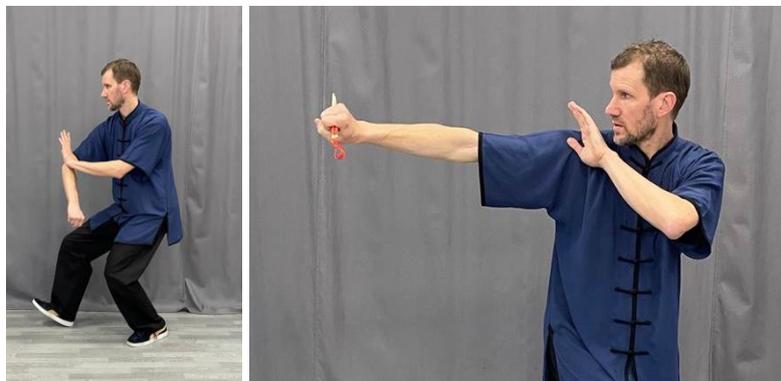
**1400 euros TTC**

Inclus l'ensemble des cours + un pack vidéo « Bases du Gu Qi Dao » à 169 euros édité par maître Gu Ji + Licence FWDA à 30 euros.

[Cours - Master Ji \(guqidao.com\)](http://guqidao.com)

Ne comprend pas les frais d'hébergement, de repas ou de déplacement.

## L'équipe pédagogique de formation est constitué de :



**Sébastien Zacharie** : Formateur principal. Représentant du Gu Qi Dao en France. Educateur Sportif. Disciple de maître Gu Ji depuis 1999. 5ème Duan. Médaille d'Or à Europa TaiChi en Tuishou Fixe en 2012 ; Champion de France en Tuishou Mobile en 2010, Champion de France en Tuishou Fixe en 2014. Actuellement « Responsable Tuishou » au sein de la FWDA, il a aussi animé des stages nationaux de perfectionnement en Tuishou au sein de la Faemc en 2015 et 2016.

Au sein de son club Aramis 78800. Il a formé 10 ceintures noires fédérales, et de nombreux champions sportifs tels Christophe M. (Médaille d'Or Europa TaiChi en 2018) et Morgan D. (Champion de France Sanda en 2023).

Il est aussi reconnu pour son travail de Recherche sur les Arts Martiaux Chinois en France à travers ses livres : « Entretiens avec des Maîtres d'Arts Martiaux Chinois ».



**Nalaka Lolimbawansa** : Educateur Sportif. 3ème Duan.

Professeur de Kung-fu, de Tai Chi et de Qi Gong depuis 2001.

Formé par maître Tran Kinh (Kung-fu / Tai Chi / Qi Gong) de 1989 à 2001, puis avec les maîtres Chen Bing Dong (Bagua Zhang, Shuai Jiao) ; Meng Fuxiang (Tai Chi Chuan / Qi Gong) et Han He Ping (Tai Chi Chuan style Chen). Et en Tuishou du Gu Qi Dao par Sébastien Zacharie.

Plusieurs fois médaille d'Or en Taolu et Sanshou.

Médaille d'Or en Tuishou Fixe en 2023 et 2024, compétition national FWDA.



**Laurent Griveau** : Disciple et assistant de Sébastien Zacharie au club Aramis 78800.

Champion de France en Tuishou Fixe en 2015, 2016 et 2020.

Formateur de métier.



**Guillaume Fleurent** : 5<sup>ème</sup> Duan. Champion de France Tuishou Mobile en 2004,  
Arbitre international en Tuishou  
Formé par maître Ilias Calimintzos en Yi Quan de 1993 à 2009 ; puis par maître Gu  
Ji en Gu Qi Dao.

## Renseignements et inscriptions :

06 20 84 61 03 / [seb-zach@hotmail.fr](mailto:seb-zach@hotmail.fr)

