

## PROGRAMME DE FORMATION

# LES 5 SAISONS DU TUINA

*Formation au massage Tuina traditionnel selon les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise*

|                    |                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------|
| Format             | 105 heures — 5 modules de 3 jours — 21 heures par module |
| Effectif           | 10 participants maximum                                  |
| Période            | Octobre 2026 à août 2027                                 |
| Lieu               | Fegersheim (67640)                                       |
| Format pédagogique | Formation en présentiel — pratique intensive en binôme   |

### 1. Présentation de la formation

La formation “Les 5 saisons du Tuina” propose un apprentissage progressif du massage Tuina traditionnel, issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le parcours est construit autour des cinq saisons : Intersaison, Hiver, Printemps, Été et Automne.

Chaque module associe l’étude de la saison, de son couple organe-viscère, un protocole complet de massage Tuina, le Qi Gong saisonnier, les principes de diététique de saison et les conseils d’hygiène de vie et d’activité physique associés.

La formation associe apports théoriques et pratique du massage Tuina. Une attention particulière est portée à la posture du praticien, à son ancrage, sa respiration, sa qualité de mouvement et sa présence.

Le parcours de Sophie Bouvier dans les arts martiaux nourrit cette approche du travail corporel et de la relation entre le mouvement, la présence et la pratique manuelle.

### 2. Objectif général

Permettre aux participants d’acquérir des connaissances théoriques et des compétences pratiques en massage Tuina traditionnel, en lien avec les principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le cycle des cinq saisons et les couples organe-viscère associés, afin de réaliser les cinq protocoles saisonniers complets.

### 3. Objectifs pédagogiques

- Comprendre les grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise abordés au cours de la formation.
- Comprendre le cycle des cinq saisons et leurs principales correspondances.
- Identifier les caractéristiques propres à chaque saison et les couples organe-viscère associés.



SOPHIE BOUVIER  
TUINA  
MASSAGE - FORMATION

- Apprendre et reproduire les principales techniques manuelles du Tuina avec justesse et sécurité.
- Réaliser un protocole Tuina complet pour chacune des cinq saisons.
- Mettre en relation les techniques de massage, le rythme, la pression et la qualité du toucher avec les caractéristiques de la saison étudiée.
- Intégrer à chaque module un travail de Qi Gong en lien avec la saison.
- Identifier les principes de diététique de saison et les habitudes de vie et d'activité physique associées.
- Développer la posture du praticien, son ancrage, sa respiration et sa qualité de mouvement.
- Enchaîner les techniques avec fluidité et développer progressivement autonomie et présence dans la pratique.

#### 4. Compétences visées

- Comprendre les fondements du Tuina traditionnel et les principes saisonniers abordés.
- Exécuter les gestes fondamentaux avec précision et sécurité.
- Enchaîner les techniques avec fluidité et rythme.
- Adapter la pression et le rythme selon le receveur.
- Installer et maintenir une posture correcte du praticien.
- Réaliser les cinq protocoles saisonniers complets.
- Moduler une séance selon la saison étudiée et les caractéristiques de la personne massée.
- Être capable de réaliser progressivement une séance complète, fluide et autonome.

#### 5. Organisation et calendrier

| Module | Saison      | Dates                  | Durée | Axe principal                                            |
|--------|-------------|------------------------|-------|----------------------------------------------------------|
| 1      | Intersaison | 23-24-25 octobre 2026  | 21 h  | Recentrer, soutenir et harmoniser                        |
| 2      | Hiver       | 20-21-22 novembre 2026 | 21 h  | Préserver, approfondir et renforcer l'ancrage            |
| 3      | Printemps   | 5-6-7 février 2027     | 21 h  | Mettre en mouvement et favoriser la circulation          |
| 4      | Été         | 7-8-9 mai 2027         | 21 h  | Ouvrir, circuler et développer la fluidité               |
| 5      | Automne     | 6-7-8 août 2027        | 21 h  | Recentrer, laisser circuler et accompagner la transition |

Horaires : 9h00-12h30 et 14h00-17h30. Les participants s'engagent sur l'intégralité des cinq modules, soit 15 jours et 105 heures de formation.

## 6. Déroulé détaillé des cinq modules

### Module 1 — INTERSAISON

Dates : 23–24–25 octobre 2026

Couple organe-viscère : Rate / Estomac

Axe pédagogique : Recentrer, soutenir et harmoniser

Objectif pratique : Réaliser le protocole complet d'Intersaison avec précision gestuelle et rythme constant.

Qi Gong : Ancrage et recentrage.

Finalité du protocole : Renforcer les fonctions digestives, maintenir la circulation de l'énergie et prévenir les œdèmes.

Contenus et pratique : Approche des bases MTC, dynamique Yin/Yang, cinq éléments, cycle des saisons et premières techniques Tuina. Étude du couple Rate/Estomac et des caractéristiques de l'Intersaison. Démonstration puis apprentissage progressif du protocole complet en binôme, avec corrections individualisées.

Diététique et hygiène de vie : Principes diététiques de l'Intersaison et habitudes favorisant l'équilibre du centre. Conseils d'activité physique et d'hygiène de vie associés à la saison.

### Module 2 — HIVER

Dates : 20–21–22 novembre 2026

Couple organe-viscère : Rein / Vessie

Axe pédagogique : Préserver, approfondir et renforcer l'ancrage

Objectif pratique : Réaliser le protocole complet d'Hiver en intégrant les techniques apprises et les ajustements saisonniers.

Qi Gong : Intériorisation et conservation de l'énergie.

Finalité du protocole : Renforcer les fonctions défensives, favoriser le sommeil et le relâchement, prévenir le refroidissement et soutenir l'énergie des Reins.

Contenus et pratique : Étude de la dynamique hivernale, du couple Rein/Vessie et de la qualité de travail associée à l'intériorisation. Travail de techniques plus subtiles et adaptées à la saison, posture, profondeur, rythme et qualité du contact. Pratique complète en binôme et corrections.



SOPHIE BOUVIER  
TUINA  
MASSAGE - FORMATION

Diététique et hygiène de vie : Principes diététiques de l'Hiver, alimentation et habitudes favorisant le repos et la préservation de l'énergie. Conseils d'activité physique et d'hygiène de vie adaptés à la saison.

### Module 3 — PRINTEMPS

Dates : 5–6–7 février 2027

Couple organe-viscère : Foie / Vésicule biliaire

Axe pédagogique : Mettre en mouvement et favoriser la circulation

Objectif pratique : Réaliser le protocole complet de Printemps et développer fluidité et mobilité dans l'enchaînement.

Qi Gong : Circulation et revitalisation.

Finalité du protocole : Détendre le Foie, assouplir les muscles et les tendons, calmer la nervosité.

Contenus et pratique : Étude du Printemps comme période de croissance et de renouveau, du couple Foie/Vésicule biliaire et des correspondances saisonnières. Approfondissement des techniques favorisant circulation, mobilité, fluidité et remise en mouvement. Apprentissage du protocole complet en binôme, répétitions et corrections.

Diététique et hygiène de vie : Principes diététiques du Printemps. Conseils sur les activités physiques et les habitudes de vie appropriées pour accompagner la saison et maintenir un bon équilibre énergétique.

### Module 4 — ÉTÉ

Dates : 7–8–9 mai 2027

Couple organe-viscère : Cœur / Intestin grêle

Axe pédagogique : Ouvrir, circuler et développer la fluidité

Objectif pratique : Réaliser le protocole complet d'Été avec continuité, fluidité et adaptation du rythme.

Qi Gong : Détente et ouverture.

Finalité du protocole : Réguler la circulation, clarifier l'esprit, apaiser le sommeil et l'agitation, gérer la chaleur.

Contenus et pratique : Étude de l'Été comme période d'extériorisation, d'expansion et d'épanouissement, du couple Cœur/Intestin grêle et des caractéristiques de la saison. Travail de la fluidité, du rythme, de la continuité, de la posture et de la présence. Pratique complète en binôme et corrections individualisées.

Diététique et hygiène de vie : Principes diététiques de l'Été, conseils d'activité physique et d'hygiène de vie adaptés à la saison.

## Module 5 — AUTOMNE

Dates : 6–7–8 août 2027

Couple organe-viscère : Poumon / Gros intestin

Axe pédagogique : Recentrer, laisser circuler et accompagner la transition

Objectif pratique : Réaliser le protocole complet d'Automne puis intégrer les cinq protocoles dans une pratique cohérente. Initiation aux ventouses.

Qi Gong : Travail spécifique sur le Poumon et la respiration

Finalité du protocole : Renforcer le Poumon, tonifier l'énergie défensive et apaiser la tristesse.

Contenus et pratique : Étude de l'Automne comme période de transition, du couple Poumon/Gros intestin et des correspondances saisonnières. Travail du réglage de la pression selon la personne massée, de la qualité du contact et de la cohérence de l'enchaînement. Réalisation du protocole complet d'Automne, puis situations pratiques permettant d'intégrer les cinq saisons. Évaluation pratique finale et bilan.

Diététique et hygiène de vie : Principes diététiques de l'Automne. Conseils d'activité physique et d'hygiène de vie favorisant l'adaptation à la transition saisonnière.

## 7. Méthodes pédagogiques

- Approche théorique des fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Démonstrations directes des techniques et des protocoles.
- Pratique intensive en binôme.
- Apprentissage pas à pas de chaque protocole complet.
- Supervision continue par la formatrice.
- Corrections individualisées immédiates.
- Répétition des gestes et des enchaînements jusqu'à l'acquisition d'une pratique plus fluide.
- Qi Gong saisonnier chaque matin, en lien avec le thème du module.
- Supports pédagogiques remis en version papier.

## 8. Moyens pédagogiques et techniques

- Tables de massage professionnelles.
- Accessoires d'hygiène et de confort nécessaires à la pratique.
- Supports de cours illustrés.
- Paperboard et supports visuels.
- Vidéos et outils numériques de rappel lorsque proposés dans le parcours.



SOPHIE BOUVIER  
TUINA  
MASSAGE - FORMATION

- Espace adapté au travail corporel et au Qi Gong.
- Organisation en petit groupe permettant l'observation et la correction de chaque participant.

## 9. Évaluation des acquis

L'évaluation est réalisée tout au long du parcours à travers l'observation des pratiques, les exercices, les situations en binôme, les corrections et la réalisation progressive des protocoles complets.

- Posture et utilisation du corps du praticien.
- Justesse et sécurité des gestes.
- Pression et rythme.
- Fluidité des enchaînements.
- Qualité du toucher et présence.
- Capacité à réaliser le protocole saisonnier complet en adaptant sa pratique à la personne massée
- Progression vers l'autonomie.

Une évaluation pratique finale est réalisée lors du dernier module, avec une mise en situation permettant d'apprécier l'intégration des apprentissages et la capacité à mobiliser les cinq protocoles saisonniers.

## 10. Public concerné et prérequis

- Débutants souhaitant découvrir le Tuina traditionnel.
- Professionnels du bien-être.
- Professionnels des techniques manuelles.
- Étudiants ou personnes déjà sensibilisées à la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Aucun prérequis technique spécifique n'est exigé. Une bonne condition physique permettant la pratique du massage et du travail corporel est nécessaire.

## 11. Validation et cadre de la formation

À l'issue de la formation, une attestation de présence est délivrée pour le parcours suivi. La formation est consacrée à l'apprentissage du massage Tuina traditionnel et à une approche de bien-être inspirée des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle ne constitue pas une formation médicale et ne se substitue pas à un diagnostic ou à une prise en charge médicale.