

## Témoignage de Nathalie Simon

### Association TAO NEI GONG dans le Tarn

**Pendant le premier confinement j'ai opté pour un lien vidéo avec mes élèves.**

**J'ai pris un abonnement sur Vimeo.**

Chaque semaine j'ai fait une vidéo avec un ou deux mouvements de la série de Qi Gong que nous devions travailler à ce moment-là. Chaque semaine, je rajoutais le mouvement suivant. La vidéo avait toujours la même structure :

- le mouvement montré et expliqué en détail avec les différents points importants de sa pratique et de ses bienfaits.
- l'explication de la mise en place de la respiration sur le mouvement.
- la pratique du mouvement dans le silence, environ deux à trois répétitions.

Au fur et à mesure des semaines qui avançaient, la série avançait aussi et à la dernière vidéo je pratiquais l'ensemble de la série dans le silence.

Une fois la vidéo mise en ligne sur Vimeo, un lien privé est généré. C'est ce lien privé que j'envoyais chaque semaine par mail à tous mes élèves, avec un support écrit reprenant la pratique de la vidéo.

Pour eux, l'avantage a été qu'ils pouvaient aller voir cette vidéo autant de fois qu'il le souhaitait, elle reste disponible tant que je ne la supprime pas. Ils pouvaient aussi la télécharger pour pouvoir la regarder en dehors d'une connexion internet, ce qui est assez intéressant car à la campagne les connexions ne sont pas toujours bonnes.

Ils pouvaient se rendre dans un endroit avec une bonne connexion, télécharger la vidéo et ensuite pratiquer où ils voulaient, en intérieur, en extérieur etc...

A ce jour ils ont toujours accès aux vidéos et peuvent continuer à pratiquer cette série s'ils le souhaitent.

De ce qu'ils m'en ont témoigné c'est que cela leur a permis de garder un lien avec le Qi Gong, moi, ma voix, et la pratique. Ils prenaient plaisir à « me retrouver » plusieurs fois par jour, ou une fois par semaine comme le rendez-vous du cours. Je précisais aussi qu'ils pouvaient me contacter, que je faisais le SAV, en cas de questions !

Du coup nombre d'entre eux se sont mis à pratiquer tous les jours, ce qu'ils ne faisaient pas auparavant.

Du coup j'ai gardé ce système pour mes cours hebdomadaires. J'ai toujours donné un support écrit par trimestre reprenant l'ensemble de la pratique du trimestre. Aujourd'hui en plus ils ont le lien vers la vidéo qui reprend la série complète du trimestre.

Je précise également de ne pas diffuser ce lien, qu'il est réservé pour les élèves inscrits aux cours. Une dernière précision, les 7 cours que je donne dans la semaine, à différents endroits du Tarn, ont le même enseignement et le même rythme. Ce qui fait que je fais un seul support écrit et une seule vidéo pour tout le monde.

Mais surtout cela permet aux élèves de rattraper leur cours en venant deux fois dans la semaine s'ils veulent ou de changer de jour si le jour de leur cours ils ont un empêchement. Ce système est très apprécié car les emplois du temps sont toujours très compliqués pour tout le monde, et cela permet à des personnes qui ont un travail avec un emploi du temps qui change tout le temps, comme par exemple les infirmières, de pouvoir quand même suivre le cours toutes les semaines.