



# 法国精武学院



智能气功 太极拳 武术 太极推手

## Ecole Jing Wu

*L'école Jing Wu, créée en 2000, concerne les élèves qui ont travaillé pendant plusieurs années avec sérieux et passion qui veulent : approfondir la discipline, profiter de ses bienfaits toute la vie, comprendre la philosophie, la culture traditionnelle chinoise et participer au développement des arts martiaux chinois avec Maître Yuan.*

*L'école donne à chacun la possibilité de se perfectionner, de passer des grades, de participer aux compétitions ou de devenir enseignant.*

*Les stages ont lieu à Gif sur Yvette (\*)*

### Structure de l'école Jing Wu

L'école comporte quatre disciplines : Wu Shu - Tai Ji Quan - Tai Ji Tui Shou et Zhi Neng Qi Gong, organisées de la même manière :

- 🌀 Une année préparatoire validée par l'examen Aigle vert et choix de rentrer ou non dans l'école.
- 🌀 Une première année validée par l'examen Aigle argent.
- 🌀 Une deuxième année validée par l'examen Aigle or.
- 🌀 Une troisième année validée par l'examen enseignant.

Les diplômes sont internes à l'école et ne peuvent en aucun cas, remplacer le certificat de moniteur, le brevet fédéral, le brevet Professionnel ou tout autre diplôme officiel ; toutefois, il est une bonne préparation au passage des examens officiels tant français que chinois.

Les élèves ayant obtenu le niveau « aigle or », les enseignants et les assistants, lorsqu'ils représentent l'école et l'association dans les manifestations d'Arts Martiaux Chinois (démonstrations, compétitions et échanges culturels avec l'extérieur de l'école) doivent porter la tenue de JING WU, en France et à l'étranger.

Les élèves qui choisissent le système de l'école, doivent participer à tous les stages de la discipline pour pouvoir se présenter aux examens ; toutefois l'absence à un stage est autorisée. Pour ceux qui n'ont pas été reçu à leur examen ou qui ne l'ont pas présenté, dans la mesure où ils ont fait tous les stages peuvent faire uniquement le 5<sup>e</sup> stage l'année suivante. La théorie sera celle de l'année en cours, ils doivent se la procurer auprès des autres élèves.

Il est demandé à tous de porter le tee shirt avec le logo correspondant à leur grade dans tous les stages et les cours à Paris.

Les élèves qui demandent à Yuan Lao Shi de signer leur inscription pour passer les examens officiels, doivent subir un examen blanc avant.

### Place des Assistants dans l'école Jing Wu

Les élèves qui ont un véritable projet pédagogique pour développer les arts martiaux chinois avec Yuan Lao Shi et l'école peuvent, s'ils le souhaitent après proposition du Maître devenir

Assistant. Si les conditions sont réunies (voir la chartre des assistants), ils sont nommés par Maître Yuan et par l'école après un engagement écrit de leur part et la signature de la chartre des assistants.

## Programme 2015 - 2016

Théorie traitée au cours de l'année 2015 2016: (les sujets ne seront pas forcément tous abordés ni traités dans l'ordre)

### 气功:

1. Présentation du mont Wu Dang et de Li Zai Feng.
2. Qu'est ce que le Qi Gong ?
3. Les différentes sortes de Qi Gong.
4. Différences entre Qi Gong et sport.
5. Statique pour nourrir le corps.
6. Les principaux points d'acupuncture dans le Qi Gong et leur fonction. (\*)
7. Le champ de Qi.
8. La plante des pieds, 2e coeur pour la santé.

(\*)

Xué wèi	穴位	Jīng lùo	经络	méridien	point
shén mén	神门	Xīn jīng	心经	C	7
Shēn zhù	身柱	Dū mài	督脉	D.M	12
Dà zhūi	大椎	Dū mài	督脉	D.M	14
bǎi huì	百会	Dū mài	督脉	D.M	20
Xīn huì	囟会	Dū mài	督脉	D.M	22
Sù liào	素髎	Dū mài	督脉	D.M	25
Yín jiāo	龈交	Dū mài	督脉	D.M	28
mìng mén	命门	Dū mài	督脉	D.M	4
qì hù	气户	Wèi jīng	胃经	E	13
Dà dūn	大敦	Gān jīng	肝经	F	1
Zhāng mén	章门	Gān jīng	肝经	F	13
qí mén	期门	Gān jīng	肝经	F	14
qū chí	曲池	Dà cháng jīng	大肠	G.I	11
Hé gǔ	合谷	Dà cháng jīng	大肠	G.I	4
Tài yáng	太阳	Qí xùe	奇穴	H.M	
Yāo yǎn	腰眼	Qí xùe	奇穴	H.M	
yìn táng	印堂	Qí xùe	奇穴	H.M	
zhōng kuí	中魁	Qí xùe	奇穴	H.M	
Nèi guān	内关	Xīn bāo jīng	心包经	M.C	6
dà líng	大陵	Xīn bāo jīng	心包经	M.C	7
láo gōng	劳宫	Xīn bāo jīng	心包经	M.C	8

yún mén	云门	Fèi jīng	肺经	P	2
huì yīn	会阴	rèn mài	任脉	R.M	1
zhōng wǎn	中脘	rèn mài	任脉	R.M	12
dán zhōng	膻中	rèn mài	任脉	R.M	17
tiān tū	天突	rèn mài	任脉	R.M	22
Qì hǎi	气海	rèn mài	任脉	R.M	6
shén què	神阙	rèn mài	任脉	R.M	8
yǒng quán	涌泉	Shèn jīng	肾经	Rn	1
Xuè hǎi	血海	Pí jīng	脾经	Rt	10
dà bāo	大包	Pí jīng	脾经	Rt	21
Chéng shān	承山	Páng guāng jīng	膀胱经	V	57
yù zhěn	玉枕	Páng guāng jīng	膀胱经	V	9
Jiān jǐng	肩井	Dǎn jīng	胆经	V.B	21
rì yuè	日月	Dǎn jīng	胆经	V.B	24
dài mài	带脉	Dǎn jīng	胆经	V.B	26
huán tiào	环跳	Dǎn jīng	胆经	V.B	30

les dessins des méridiens peuvent être récupérés sur le site Jing Wu

## 太极拳 - 武术 - 太极推手:

1. Présentation du mont Wu Dang et de Li Zai Feng.
2. Histoire du Tai Ji Quan Wu Dang.
3. Créateurs de chaque style.
4. Caractéristiques de chaque style.
5. Xu Shi dans le Tai Ji Quan.
6. Comment définir Xu Shi dans la pratique.
7. 5 pas, 8 portes.
8. Les 4 caractéristiques du Tui Shou :  
Statique contre dynamique.  
Lent contre rapide.  
Souple contre dur.  
Petite force contre grande force.

### **Examen écrit pour tous (15 minutes)**

 2 ou 3 questions

### **Examen oral :**

**Pour tous** : Histoire de Paris Jing Wu Hui - école - politesse.

 Aigle vert : 1 question.

 Aigle argent : 2 questions.

- 🦅 Aigle or : 3 questions.
- 🦅 Enseignant : 3 questions + entretien avec Yuan Lao Shi

### **Expérience pédagogique dans son club en présence de son enseignant :**

- 🦅 Aigle vert : faire travailler un petit groupe (5 ou 6 élèves) au minimum 2 fois dans l'année sur une technique bien maîtrisée choisie.
- 🦅 Aigle argent : assurer un cours complet, au minimum 2 fois dans l'année laisser le choix du sujet et de la mission (feuille de préparation de cours à remplir comme si quelqu'un devait faire le cours à sa place).
- 🦅 Aigle or : assurer un cours complet, feuille de préparation de cours à remplir comme si quelqu'un devait faire le cours à sa place sujet et mission choisis par l'enseignant au minimum 3 fois dans l'année.
- 🦅 Enseignant : feuille de préparation de cours à remplir comme si quelqu'un devait faire le cours à sa place sujet et mission choisis par le maître (voir Cours à réaliser)

### **Examen pratique QI GONG**

#### **Aigle vert :**

1. Peng Qi Guan Ding Fa (les yeux fermés, sans support).
2. Chen Qi : 15 minutes.
3. Deux Qi Gong santé au choix (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jing, Lian Gong Shi Ba Fa, Da Wu, Tai Ji Yang Sheng Zhang).
4. Prononciation en chinois et localisation des points d'acupuncture et des méridiens concernés par le premier niveau.
5. 8 mouvements Tai Ji Quan.

#### **Aigle argent :**

1. Xing Shen Zhuang (les yeux fermés, sans support).
2. Chen Bi : 10 minutes.
3. 8 phrases de préparation mentale : prononciation en chinois.
4. Deux Qi Gong santé au choix différents de ceux présentés pour l'aigle vert - un qi gong à synchroniser avec la musique VO chinois - (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jing, Lian Gong Shi Ba Fa, Da Wu, Tai Ji Yang Sheng Zhang).
5. San Xin Bing Zhan Zhuang 30 mn (sans support).

#### **Aigle or :**

1. Wu Yuan Zhuang (les yeux fermés, sans support).
2. Dou Lin : 2 minutes.
3. Prononciation des sons sur les 5 organes et rapport avec les 5 éléments (organe émotions, saveurs etc.).
4. Deux Qi Gong santé au choix différents de ceux présentés pour l'aigle vert et argent, synchronisés avec la musique VO chinois (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jing, Lian Gong Shi Ba Fa, Da Wu, Tai Ji Yang Sheng Zhang).
5. Xun Jin Dao Yin Fa 1 fois (sans support).

#### **Enseignant :**

1. Qi Gong santé: dernier Qi Gong santé enseigné.
2. Zhi Neng Qi Gong (Peng Qi Guan Ding Fa, Xing Shen Zhuang, Wu Yuan Zhuang) - tirage au sort.
3. Un enchaînement de Tai Ji Quan au choix (sauf 8 mouvements).
4. Réaliser un cours (conditions imposées) – utilisation des termes spécifiques chinois.
5. Théorie : explications en 5 mn devant les élèves de l'école- sujet donné par Yuan Lao Shi.

### **Examen pratique Tai Ji Quan**

#### **Aigle vert :**

1. Tai Ji Quan 8, 16, 24 (1-2 fin simple fouet ou 3-4 début simple fouet) - tirage au sort.
2. Tai Ji Jian (18), (32 (1-2 fin présenter l'épée ou 3-4 début : présenter l'épée) - tirage au sort.
3. Applications martiales sur Tai Ji Quan (8 mvt) . (sur coup de poing,) - 1 tirage au sort (avec présentation du mouvement à gauche et à droite)
4. Prononciation en chinois : Tai Ji Quan (8 mvt).
5. Wu Bu Quan

#### **Aigle argent :**

1. Tai Ji Quan (48), 2 parties - tirage au sort.
2. Sabre 13 mouvements.
3. Applications martiales Tai Ji Quan (24) - 2 tirages au sort -présentation lent puis efficace (énergétique) (sur coup de poing, contact et en tui shou) (avec présentation du mouvement à gauche et à droite)
4. Tai Ji Tui Shou (Si Zheng et Si Yu) en diagonal (ouverture, préparation, peng lu ji an, dans un sens puis dans l'autre, changement de pied cai, li, zhou, cao, changement de pied fermeture. Avec efficacité, placer en tournant peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou, cao.
5. Prononciation en chinois : Tai Ji Quan (24-48) - tirage au sort.

#### **Aigle or :**

1. Tai Ji Quan (24 - 48) synchronisé avec la musique (sans parole) - tirage au sort.
2. Composer avec un groupe de trois mouvements - tirage au sort : ouverture-fermeture- à gauche - à droite - en aller -retour (style yang uniquement) préparation 10 à 15 minutes..
3. Tai Ji Qiang (16). Forme de base ou complète (au choix du candidat).
4. Applications martiales Tai Ji Quan (88) - 3 tirages au sort -présentation lent puis efficace (énergétique) (sur coup de poing, contact et en tui shou) (avec présentation du mouvement à gauche et à droite)
5. Transformations (réponse à une technique) réalisées en Tui Shou, forme 88 - 3 tirages au sort.

#### **Enseignant :**

1. Chen Tai Ji (36 ou 56 au choix) ou Tai Ji Quan (42, 48 ou 88 au choix) - tirage au sort. Tai Ji Jian (42 ou Wu Dang au choix).
2. Applications martiales et transformations réalisées en Tui Shou, forme 48 mouvements - 3 tirages au sort. (avec présentation du mouvement à gauche et à droite- (sur coup de poing, contact et en tui shou)- énergétique)
3. Réaliser un cours (conditions imposées) – utilisation des termes spécifique chinois.
4. Théorie : explications 5 mn, sujet donné par Yuan Lao Shi (devant les élèves de l'école).

5. Un Qi Gong santé au choix (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jing, Lian Gong Shi Ba Fa, Da Wu, Tai Ji Yang Sheng Zhan)..

### **Examen pratique Tai Ji Tui Shou**

#### **Aigle vert :**

1. Mains nues au choix de l'élève (sauf 8/16/24) - tirage au sort sur le début de la présentation.
2. Applications martiales demandées sur les techniques de l'enchaînement choisi par l'élève. (avec présentation du mouvement à gauche et à droite)
3. Tai Ji Tui Shou Si Zheng - Si Yu (8 portes).
4. Coordination tirage au sort
  - 1) Une main toutes les possibilités,
  - 2) Deux mains toutes les possibilités,
  - 3) Techniques dans l'enchaînement (ouverture - fermeture - à gauche - à droite) - 3 tirages au sort.
5. Zhan Zhuang (posture statique les yeux fermés) : les mains devant le nombril, genoux pliés, talons vers l'extérieur - ouverture simple - 15 minutes.

#### **Aigle argent :**

1. Forme 88 mouvements, tirage au sort sur le début de la présentation.
2. Applications martiales réalisées en Tui Shou, forme 88 - 3 tirages au sort. (avec présentation du mouvement à gauche et à droite)
3. Transformations réalisées en Tui Shou, forme 88 - 3 tirages au sort.
4. Tai Ji Tui Shou varié avec un partenaire (statique, dynamique, différents déplacements etc.).
5. Zhan Zhuang (posture statique les yeux fermés) : les bras arrondis devant la poitrine, genoux pliés, pieds parallèles - 15 minutes.

#### **Aigle or :**

1. Mains nues au choix de l'élève (style différent de celui présenté pour aigle vert et argent, d'un enchaînement supérieur).
2. Transformations réalisées en Tui Shou libre (3 attaques différentes - 3 réponses différentes par attaque), sur la forme choisie.
3. 3 attaques libres (poing - pied - saisie - par derrière) - 3 solutions de Tai Ji Quan.
4. Chen Bi (posture statique les yeux fermés) : les pieds joints, les bras sur les cotées, hauteur des épaules, casser les poignets - 15 minutes.

#### **Enseignant :**

1. Mains nues : au choix style Yang forme longue ou Chen ou 48.
2. Applications martiales demandées sur les techniques de l'enchaînement choisi par l'élève. (sur coup de poing, contact et en tui shou), (avec présentation du mouvement à gauche et à droite)
3. Tai Ji Tui Shou libre (examen avec Maître Yuan et partenaire)
4. Réaliser un cours (conditions imposées) – utilisation des termes spécifique chinois.
5. Théorie : explications 5 mn, sujet donné par Yuan Lao Shi (devant les élèves de l'école).
6. Shuang Shou tuo tian (posture statique les yeux fermés): pieds joints, les bras arrondis au dessus de la tête paumes vers le ciel - 10 minutes.

## **Examen pratique Wu Shu**

Langue chinoise spécifique dans la discipline (noms des techniques : mains nues – armes – styles.)

### **Aigle vert :**

1. Yi / Er Duan Chang Quan - Chu Ji Nan Quan.
2. Tai Ji Quan 8 mvts
3. Ten Kong Fei Jiao - Da Yue Bu Qian Chuang.
4. Applications martiales sur les techniques de l'enchaînement de wu shu demandé par Yuan Lao Shi
5. Souplesse : jambes tendues, mains à plat au sol, poitrine et tête collées aux cuisses.

### **Aigle argent :**

1. San Duan Chang Quan – Shaolin Quan
2. Arme longue au choix
3. Xuan Feng Jiao- Bai Lian Tui
4. Applications martiales sur les techniques de l'enchaînement de wu shu demandé par Yuan Lao Shi
5. Condition physique : Li Wo Cheng : 25 fois en 30 s.

### **Aigle or :**

1. Arme courte au choix
2. Combat arrangé (mains nues ou armes)
3. Ce Kong Fan etc.
4. Self-défense (poings, pieds, lutte, clés.) conditions demandées par Yuan Lao Shi
5. Condition physique : les bras suspendus, les pieds touchent les mains ou inverse.

### **Enseignant :**

1. Chang Quan compétition 1<sup>re</sup> génération et tai Ji Quan (sauf 8 mvt).
2. Armes courtes épée ou sabre différent de aigle or.
3. Armes longues bâton ou lance.
4. Réaliser un cours (conditions imposées) – utilisation des termes spécifique chinois.
5. Théorie : explications 5 mn, sujet donné par Yuan Lao Shi (devant les élèves de l'école).

### **(\*) Horaire et lieux des stages**

Tous nos stages ont lieu à Gif sur Yvette 91190

Samedi 10h à 17h complexe sportif du Moulon (15 chemin du Moulon)

Dimanche 9h30 à 16 h 30 (complexe sportif du moulon ou de Courcelle)

Repas au restaurant chinois ou pique nique.

Le tarif des stages est de 130€ ( merci de prévoir 2 chèques 100 et 30€)

Licence sportive pour les arts martiaux obligatoire.

La théorie peut être enregistrée en audio, les vidéos et les photos ne sont pas autorisées pendant les stages.