



法国精武学院



智能气功 太极拳 武术 太极推手

Responsable pédagogique : Yuan Hong Hai
yuan.honghai@jingwu.asso.fr
SIRET : 507 787 554 00017
Organisme de formation : N° 11910663091
Renseignements et
constitution des dossiers
formation : Anne Marie Moustier
Tél : 06 07 82 82 35
annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

Ecole Jing Wu 2017 – 2018





Historique :

*L'école Jing Wu, créée en 2000, concernait les élèves qui avaient travaillé pendant plusieurs années avec sérieux et passion et qui voulaient : 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.
Pendant 18 ans, l'école a donné à chacun la possibilité de se perfectionner, de passer des grades, de participer aux compétitions ou de devenir enseignant.*

Aujourd'hui, après 18 ans de développement dans toute la France l'organisation semble ne plus être adaptée au niveau que l'on souhaite donner aux élèves de l'école : le perfectionnement doit être plus spécifique c'est pourquoi, pour 2017 – 2018, nous proposons, tout en gardant le même esprit, une nouvelle organisation tant pour le Qi Gong que pour le Tai Ji Quan et le Tui Shou.

Rappels : 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, ils sont une bonne préparation au passage des examens officiels tant français que chinois.

Les élèves qui choisissent le système de l'école, doivent participer à tous les stages de la discipline pour pouvoir se présenter aux examens (avec une tolérance d'absence pour un stage.

Pour ceux qui n'ont pas été reçu à leur examen ou qui ne l'ont pas présenté, dans la mesure où ils ont suivi tous les stages peuvent faire uniquement le 5^e 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, les cours à Paris et les manifestations officielles.

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 charte des assistants), ils sont nommés par Maître Yuan et par l'école après un engagement écrit de leur part et la signature de la charte des assistants.

A - Formation en Qi Gong santé traditionnel

Les 5 stages de Qi Gong santé de l'école sont organisés en modules indépendants les uns des autres et ouverts à tous.

Ils s'adressent :

Aux débutants : pour apprendre.

A ceux qui connaissent : pour améliorer pratique - théorie et efficacité.

Aux enseignants : pour perfectionner la pratique – l'efficacité et la pédagogie, approfondir la théorie.

Aux compétiteurs : pour améliorer la précision des mouvements, le sens des gestes, la synchronisation de la respiration, le regard.

A tous : pour la synchronisation avec les musiques officielles, de compétition ou de démonstration.

Les modules seront tous sur le même modèle :

Samedi	10 h 00 -12 h 30	Pratique
	14 h 00 - 17 h 00	Pratique + pédagogie
	17 h 00 – 18 h 00	Préparation à la compétition
dimanche	09 h 30 - 12 h 30	Pratique + théorie spécifique et pédagogie
	14 h 00 - 16 h 30	Contrôle des connaissances.

Corrections personnalisées

Module 1	Yi jin jing (exercices des paysans)
Module 2	Wu qin xi (5 animaux)
Module 3	Ba duan jing (8 pièces de brocart)
Module 4	Da wu (grande danse)
Module 5	Tai ji yang sheng zhang (qi gong de la canne)

Examen QI GONG :

Théorie : écrit et oral.

Pratique : passage par petit groupe.

Attestation de formation pour tous.

Pour les stagiaires considérés aptes à l'enseignement par Maître Yuan, un certificat global le mentionnant leur sera remis sur demande avec un coût supplémentaire de 20€ + 1 photo d'identité.

Pour les élèves de l'école, la mention « apte à l'enseignement » dispensera de l'examen correspondant dans le cursus de l'école.

B - Formation en Zhi Neng Qi Gong

Les 5 stages de Zhi Neng Qi Gong de l'école sont organisés en modules ouverts à tous.

Ils s'adressent :

Aux débutants : pour apprendre.

A ceux qui connaissent : pour améliorer pratique - théorie et efficacité.

Aux enseignants : pour perfectionner la pratique – l'efficacité et la pédagogie, approfondir la théorie.

2018 - 2019 : 2 modules du Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau + statique et 3 modules du Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau+ tapotant.

2019 - 2020 : 5 modules du Zhi Neng Qi Gong 3^e niveau.

Examen Zhi Neng Qi Gong:

Théorie : écrit et oral.

Pratique : passage par petit groupe.

Attestation de formation pour tous.

Pour les stagiaires considérés aptes à l'enseignement par Maître Yuan, un certificat global le mentionnant leur sera remis sur demande avec un coût supplémentaire de 20€ + 1 photo d'identité.

Pour les élèves de l'école, la mention « apte à l'enseignement » dispensera de l'examen correspondant dans le cursus de l'école.

C - Formation Tai Ji Quan et Tai Ji Tui Shou

Les 5 stages de l'école sont organisés en modules et ouverts à tous.

Ils s'adressent :

Aux débutants : pour apprendre.

A ceux qui connaissent : pour améliorer pratique - théorie et efficacité.

Aux enseignants : pour perfectionner la pratique – l'efficacité et la pédagogie, approfondir la théorie.

Aux compétiteurs : pour améliorer la précision des mouvements, le sens des gestes, la synchronisation de la respiration, le regard.

A tous : pour la synchronisation avec les musiques officielles, de compétition ou de démonstration.

Théorie :

1. Nei qi, nei jing, nei dong dans le tai ji quan.
2. Explications sur tai ji quan lun.
3. Explications sur shí sān shì xíng gōng xīn jiě.
4. Explications sur dǎ shǒu gē.

太极拳论

Tài jí quán lùn (*)

01	一举动周身俱要轻灵。	Yī jǔ dòng zhōu shēn jù yào qīng líng
02	尤须贯串。	Yóu xū guàn chuàn
03	气宜鼓荡。	Qì yí gǔ dàng
04	神以内敛。	Shén yǐ nèi liǎn
05	无使有缺陷处。	Wú shǐ yǒu quē xiàn chù
06	无使有凸凹处。	Wú shǐ yǒu tū āo chù
07	无使有断续处。	Wú shǐ yǒu duàn xù chù
08	其根在脚。	Qí gēn zài jiǎo
09	发于腿。	Fā yú tuǐ
10	主宰于腰。	Zhǔ zǎi yú yāo
11	形于手指。	Xíng yú shǒu zhǐ
12	由脚而腿而腰。	Yóu jiǎo ér tuǐ ér yāo
13	总须完整一气。	Zǒng xū wán zhěng yī qì
14	向前退后。	Xiàng qián tuì hòu
15	乃能得机得势。	Nǎi néng dé jī dé shì
16	有不得机得势处。	Yǒu bù dé jī de shì chù
17	身便散乱。	Shēn biàn sàn luàn
18	其病必于腰腿求之。	Qí bìng bì yú yāo tuǐ qiú zhī

19	上下前后左右皆然。	Shàng xià qián hòu zuǒ yòu jiē rán
20	凡此皆是意。	Fán cǐ jiē shì yì
21	不在外面。	Bù zài wài miàn
22	有上即有下。	Yǒu shàng jí yǒu xià
23	有前则有后。	Yǒu qián zé yǒu hòu
24	有左则有右。	Yǒu zuǒ zé yǒu yòu
25	如意要向上。	Rúyì yào xiàng shàng
26	即寓下意。	Jí yù xià yì
27	若将物掀起而加以挫之之力。	Ruò jiāng wù xiān qǐ ér jiāyǐ cuò zhī zhī lì
28	斯其根自断。	Sī qí gēn zì duàn
29	乃坏之速而无疑。	Nǎi huài zhī sù ér wú yí
30	虚实宜分清楚。	Xū shí yí fēn qīng chǔ
31	一处有一处虚实。	Yī chù yǒu yī chù xū shí
32	处处总此一虚实。	Chù chù zǒng cǐ yī xū shí
33	周身节节贯串无令丝毫间断耳。	Zhōu shēn jié jié guàn chuàn wú líng sī háo jiàn duàn ěr
34	长拳者。	Zhǎng quán zhě
35	如长江大海，滔滔不绝也。	Rú cháng jiāng dà hǎi, tāo tāo bù jué yě
36	棚捋挤按採捌肘靠。	péng lǚ jǐ àn cǎi liè zhǒu kào
37	此八卦也。	Cǐ bā guà yě
38	进步退步左顾右盼中定。	Jìn bù tuì bù zuǒ gù yòu pàn zhōng dìng
39	此五行也。	Cǐ wǔ xíng yě
40	棚捋挤按。	péng lǚ jǐ àn
41	即乾坤坎离四正方也。	Jí qián kūn kǎn lí sì zhèng fāng yě
42	採捌肘靠。	Cǎi liè zhǒu kào
43	即巽震兑艮。	Jí xùn zhèn duì gēn
44	四斜角也。	Sì xié jiǎo yě
45	进退顾盼定。	Jìn tuì gù pàn dìng

46	即金木水火土也。	Jí jīn mù shuǐ huǒ tǔ yě
47	合之则为十三势也。	Hé zhī zé wèi shí sān shì yě

原注云。

此系武当山张三峰祖师遗论。欲天下豪杰延年益寿。不徒作技艺之末也。

Cǐ xì wǔ dāng shān Zhāng Sān Fēng zǔshī yí lùn. Yù tiān xià háo jié yán nián yì shòu. Bù tú zuò jì yì zhī mò yě

十三势行功心解

Shí sān shì xíng gōng xīn jiě

01	以心行气，务令沉着。	Yǐ xīn xíng qì, wù lìng chén zhuó
02	乃能收敛入骨。	Nǎi néng shōuliǎn rùgǔ.
03	以气运身。	Yǐ qì yùn shēn
04	务令顺遂。	Wù lìng shùnsuì
05	乃能便利从心。	Nǎi néng biànlì cóng xīn.
06	精神能提得起。	Jīng shén néng tí dé qǐ.
07	则无迟重之虞。	Zé wú chí zhòng zhī yú.
08	所谓顶头悬也。	Suǒ wèi dǐng tóu xuán yě
09	意气须换得灵。	Yì qì xū huàn dé líng.
10	乃有圆活之趣。	Nǎi yǒu yuán huó zhī qù.
11	所谓变转虚实也。	Suǒ wèi biàn zhuǎn xū shí yě.
12	发劲须沉着松淨。	Fā jìn xū chén zhuó sōng jìng
13	专主一方。	Zhuān zhǔ yī fāng
14	立身须中正安舒。	Lì shēn xū zhōng zhèng ān shū.
15	支撑八面。	Zhī chēng bā miàn.
16	行气如九曲珠。	Xíng qì rú jiǔ qū zhū.
17	无往不利。	Wú wǎng bù lì
18	(气遍身躯之谓) 运劲如百炼钢。	(Qì biàn shēn qū zhī wèi) yùn jìn rú bǎi liàn gāng
19	无坚不摧。	Wú jiān bù cuī
20	形如搏兔之鹑。	Xíng rú bó tù zhī gǔ

21	神如捕鼠之猫。	Shén rú bǔ shǔ zhī māo.
22	静如山岳。	Jìng rú shān yuè.
23	动如江河。	Dòng rú jiāng hé
24	蓄劲如开弓。	Xù jìn rú kāi gōng
25	发劲如放箭。	Fā jìn rú fàng jiàn
26	曲中求直。	Qū zhōng qiú zhí
27	蓄而后发，力由脊发。	Xù ér hòu fā, lì yóu jí fā.
28	步随身换。	Bù suí shēn huàn
29	收即是放。	Shōu jí shì fàng
30	断而复连。	Duàn ér fù lián.
31	往复须有折叠。	Wǎng fù xū yǒu zhédié.
32	进退须有转换。	Jìn tuì xū yǒu zhuǎn huàn.
33	极柔软。	Jí róu ruǎn
34	然后极坚刚。	Rán hòu jí jiān gāng
35	能呼吸。	Néng hū xī.
36	然后能灵活。	Rán hòu néng líng huó
37	气宜直养而无害。	Qì yí zhí yǎng ér wú hài
38	劲以曲蓄而有余。	Jìn yǐ qū xù ér yǒu yú
39	心为令。	Xīn wèi lìng
40	气为旗。	Qì wèi qí.
41	腰为纛。	Yāo wèi dào
42	先求开展。	Xiān qiú kāi zhǎn.
43	后求紧凑。	Hòu qiú jǐn còu
44	乃可臻于缜密矣。	Nǎi kě zhēn yú zhěn mì yǐ.
45	又曰。	Yòu yuē
46	彼不动。	Bǐ bù dòng
47	己不动。	Jǐ bù dòng
48	彼微动。	Bǐ wēi dòng.

49	己先动	Jǐ xiān dòng
50	劲似松非松。	Jìn sì sōng fēi sōng
51	将展未展。	Jiāng zhǎn wèi zhǎn.
52	劲断意不断。	Jìn duàn yì bù duàn
53	又曰。	Yòu yuē.
54	先在心。	Xiān zài xīn
55	后在身。	Hòu zài shēn
56	腹松气沉入骨。	Fù sōng qì chén rù gǔ
57	神舒体静。	Shén shū tǐ jìng
58	刻刻在心。	Kè kè zài xīn
59	切记一动无有不动。	Qiè jì yī dòng wú yǒu bù dòng
60	一静无有不静。	Yī jìng wú yǒu bù jìng
61	牵动往来气贴背。	Qiān dòng wǎng lái qì tiē bèi
62	而敛入脊骨。	Ér liǎn rù jǐ gǔ
63	内固精神。	Nèi gù jīng shén
64	外示安逸。	Wài shì ān yì.
65	迈步如猫行。	Mài bù rú māo xíng
66	运劲如抽丝。	Yùn jìn rú chōu sī
67	全身意在精神。	Quán shēn yì zài jīng shén
68	不在气。	Bù zài qì.
69	在气则滞。	Zài qì zé zhì
70	有气者无力。	Yǒu qì zhě wú lì.
71	无气者纯刚。	Wú qì zhě chún gāng
72	气若车轮。	Qì ruò chē lún
73	腰如车轴。	Yāo rú chē zhóu

打手歌



Dǎ shǒu gē

1	棚捋挤按要认真。	péng lǚ jǐ àn yào rèn zhēn.
2	下上相随人难进。	Xià shàng xiàng suí rén nán jìn
3	任他巨力来打吾。	Rèn tā jù lì lái dǎ wú.
4	牵动四两拨千斤。	Qiān dòng sì liǎng bō qiān jīn
5	引进入空合即出。	Yǐn jìn rù kōng hé jí chū
6	粘连黏随不丢顶	Zhān lián nián suí bù diū dǐng

Nouveau : Corrections personnalisées et vérification de la progression.

Module 1	Présentation du tai ji quan, enracinement, remplir. Coordination de l'épaule,, du coude, du poignet. Synchronisation bras, jambe, bassin. Déplacement, respiration, intention. Comment donner un cours.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition tai ji quan et tui shou.
Module 2	Bases du tai quan styles Yang et Chen. Enchaînements 8-16-24-48-42. Précision sur chaque technique et son sens. Respiration et intention. Synchronisation avec la musique.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition tai ji quan et tui shou.
Module 3	Bases du sabre, de l'épée, de la lance. Utilisation. Synchronisation de l'enchaînement, respiration, intention. Synchronisation avec la musique.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition tai ji quan et tui shou.
Module 4	Bases de tui shou souplesse et coordination. Peng lu ji an. Applications martiales. Tui shou libre.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition tai ji quan et tui shou.
Module 5	Stage de révision et de préparation aux examens. Bilan de la progression.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition tai ji quan et tui shou.

Examen théorique tai ji quan et tui shou (aigle vert, argent, or et enseignants):

-  Ecrit : 2 ou 3 questions (15 mn)
-  Oral : questions + entretien avec 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, contact et en tui shou) - 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), ouverture + 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 (sur coup de poing, contact et en tui shou). (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. (sur coup de poing, contact et en tui shou) (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.

Conditions pour accéder à la formation:

Etre adhérent à l'association Jing Wu (1^{re} adhésion 15€ - tee shirt offert) – être en règle avec sa cotisation annuelle.

Etre adhérent à une fédération sportive reconnaissant la pratique des arts martiaux chinois externe, interne et énergétique.

Tenue Jing Wu (tee shirt ou sweat jing wu – pantalon noir) obligatoire pour tous les stages.

Pas de film ou de photo pendant les stages.

Tarif d'un module 140€, à régler avec deux chèques 40€ et 100€

L'école étant organisme de formation (n°11910663091), référencement datadock en cours, un dossier peut être mis en place (ex : congé individuel de formation - Fongécif....).

Lieu des stages:

QI GONG :

Complexe sportif du Moulon, salle Gamma.

– 15 chemin du Moulon 91190 Gif sur Yvette. GPS : 48.708472, 2.157143 (parking sur la droite).

Accès direct par car à partir de la gare TGV Massy et de l'aéroport d'Orly ligne 91.10 - (arrêt Joliot Curie) (*)

TAI JI QUAN et TUI SHOU:

1 – Samedi : Complexe sportif du Moulon, salle Gamma – 15 chemin du Moulon 91190 Gif sur Yvette. GPS : 48.708472, 2.157143 (parking sur la droite).
Accès direct par car à partir de la gare TGV Massy et de l'aéroport d'Orly ligne 91.10 (arrêt Joliot Curie) (*)

2 – Dimanche : Gymnase de Courcelle (**) ou des Sablons (***) Gif sur Yvette

(*)**Bus 91.10** : DESSERTE AÉROPORT, gare TGV Massy et RER B

• [Terminal Ouest](#) = Niveau 0, Porte I, Arrêt 10.

• [Terminal Sud](#) = Niveau 0, Porte J ou L, Arrêt 5.

Le Bus 91.10 circule tous les jours, toutes les 30 à 60 minutes de 05:30 à 21:00.

Horaires :

<http://www.albatrans.net/wp-content/uploads/downloads/2014/10/Albatrans-9106-9110-hiver.pdf>

(**) RER B Courcelle puis 5 mn à pieds

(***) RER B Gif sur Yvette puis 15 mn à pieds