



# 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  
Référencé DATADOCK  
Renseignements et  
constitution des dossiers  
formation : Anne Marie Moustier  
Tél : 06 07 82 82 35  
annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

## Ecole Jing Wu 2019 – 2020

### 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. Depuis 19 ans, l'école a donné à chacun la possibilité de se perfectionner, de passer des grades, de participer aux compétitions ou de devenir enseignant.

### 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. (Serpent bleu FFKDA JI WEI)
-  Une première année validée par l'examen Aigle argent (Serpent argent FFKDA JI WEI)
-  Une deuxième année validée par l'examen Aigle or. (Serpent or FFKDA JI WEI)
-  Une troisième année validée par l'examen enseignant.

Ceux qui veulent l'équivalence sur leur passeport fédéral doivent nous le commander (20€ valable 8 ans)

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<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, 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 Zhi Neng Qi Gong 3<sup>e</sup> niveau**

**Les 5 stages de Zhi Neng Qi Gong 3<sup>e</sup> niveau 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.

**Nouveau : Corrections personnalisées et vérification de la progression.**

Les modules seront tous sur le même modèle :

Samedi	10 h 00 - 12 h 30	Pratique
	14 h 00 - 17 h 00	Pratique - théorie - pédagogie
	17 h 00 – 18 h 00	Préparation à la compétition qi gong santé
Dimanche	09 h 30 - 12 h 30	Pratique - théorie - pédagogie
	14 h 00 - 16 h 30	Contrôle des acquis.

**Dates des stages :**

**14-15 septembre 2019**

**16-17 novembre 2019**

**11-12 janvier 2020**

**15-16 février 2020**

**25-26 avril 2020**

**Théorie : Zhi Neng Qi Gong 3<sup>e</sup> niveau. (2019-2020)**

1. Présentation du 3<sup>e</sup> niveau du znqg, Wu Yuan Zhuang, en général.
  - a) Prononciation sur les 5 organes.
  - b) Les mudras.
2. Relation entre 5 éléments et 5 organes.
3. Qu'est-ce que Wu lao qi shang.

4. Développement des 5 organes et leur vieillissement.
5. Fonctionnement des organes par rapport au temps.
6. Localisation du dan tian et sa fonction.
7. Petite circulation céleste, grande circulation céleste, méridien ceinture, méridien chong.
8. Comment réaliser le feu du cœur vers le bas, l'eau du rein vers le haut.
9. 12 réactions possibles après la pratique du Qi Gong.
10. Les points d'acupuncture dans le 3<sup>e</sup> niveau.



五行	木	火	土	金	水
Wǔ xíng	mù	huǒ	tǔ	jīn	shuǐ
Cinq éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
五脏	肝	心	脾	肺	肾
Wǔ zàng	gān	xīn	pí	fèi	shèn
Cinq organes	Foie	Cœur	Rate	Poumon	Rein
五腑脏	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
Wǔ Fu Zàng	Dan	Xiao chang	Wei	Da chang	Pang guang
Cinq viscères	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
五情志	怒	喜	思	悲	恐
Wǔ Qíng zhì	nù	xǐ	sī	bēi	kǒng
Cinq émotions	Colère	Joie	Réflexion	Tristesse	Peur
五方	東	南	中	西	北
Wǔ fāng	dōng	nán	zhōng	xī	běi
Cinq directions	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
五季	春	夏	长夏	秋	冬
Wǔ jì	chūn	xià	cháng xià	qiū	dōng
Cinq saisons	Printemps	Été	Été indien	Automne	Hiver
顏色	绿	红	黄	白	黑
Wǔ Yán sè	lǜ	hóng	huáng	bái	hēi
Cinq couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
五味道	酸	苦	甜	辣	咸
Wǔ Wèi dào	suān	kǔ	tián	là	xián
Cinq saveurs	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
五官	目	舌	口	鼻	耳
Wǔ gān	mù	shé	kǒu	bí	ěr
Cinq orifices	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
五形体	筋	血	肉	皮毛	骨
Wǔ Xíng tǐ	jīn	xuè	ròu	pí / máo	gǔ
Cinq tissus org.	Tendons	Vaisseaux	Chair	Peau/poils	Os/moelle

五指	食指	中指	拇指	无名指	小指
Wǔ zhǐ	Shí zhǐ	zhōng zhǐ	Mǔ zhǐ	Wú míng zhǐ	Xiǎo zhǐ
Cinq doigts	Index	Majeur	Pouce	Annulaire	Auriculaire
五气	風	暑	湿	旱	寒
Wǔ qì	fēng	shǔ	shī	hàn	hán
Cinq climats	Vent	Chaleur	Humidité	Sècheresse	Froid

Document à récupérer dans le site jing wu :

[http://jingwu.asso.fr/wp-content/uploads/2014/09/zhi\\_neng\\_qi\\_gong\\_1\\_2\\_3.pdf](http://jingwu.asso.fr/wp-content/uploads/2014/09/zhi_neng_qi_gong_1_2_3.pdf)

[http://jingwu.asso.fr/download/Enchainements/les\\_sons\\_niveau\\_3\\_znqg.zip](http://jingwu.asso.fr/download/Enchainements/les_sons_niveau_3_znqg.zip)

<http://jingwu.asso.fr/wp-content/uploads/2014/09/planche-des-meridiens.pdf>

### **Contrôle des acquis - Zhi Neng Qi Gong niveau 3:**

Théorie : écrit et oral (prononciation en chinois)

Attestation de formation 3e niveau pour tous.

## **B - 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.

**Nouveau : Corrections personnalisées et vérification de la progression.**

**Dates des stages :**

**12-13 octobre 2019**

**14-15 décembre 2019**

**1-2 février 2020**

**29 février 1<sup>er</sup> mars 2020**

**9-10 mai 2020**

**Théorie : Tai Ji Quan et Tui Shou (2019-2020)**

1. Théorie sur les bases du tai ji quan

2. Théorie sur les enchaînements de tai ji quan
3. Théorie sur les armes
4. Théorie sur le tui shou
5. Théorie sur le perfectionnement

### Pratique spécifique à chaque module :

Module 1 Les bases	Présentation du tai ji quan, enracinement, remplir. Coordination de l'épaule, du coude, du poignet. Synchronisation bras, jambe, bassin. Déplacement, respiration, intention.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition qi gong, tai ji quan et tui shou.
Module 2 Enchaînements	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 qi gong, tai ji quan et tui shou.
Module 3 Les armes	Bases du sabre, de l'épée, de la lance, de la canne et de l'éventail. Utilisation. Synchronisation de l'enchaînement, respiration, intention. Synchronisation avec la musique.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition qi gong, tai ji quan et tui shou.
Module 4 Tui shou	Bases de tui shou souplesse et coordination. Peng lu ji an. Applications martiales. Tui shou libre.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition qi gong, tai ji quan et tui shou.
Module 5 Perfectionnement	Stage de perfection et de préparation aux examens. Bilan de la progression.
Samedi 17h – 18h	Préparation à la compétition qi gong, tai ji quan et tui shou.

# C - EXAMENS DE L'ÉCOLE JING WU

## Examen théorique qi gong, tai ji quan et tui shou (aigle vert, argent, or et enseignant):

- 🎯 Histoire de Paris Jing Wu Hui - école - politesse
- 🎯 Ecrit : 15 mn
- 🎯 Oral : questions + entretien avec Yuan Lao Shi
- 🎯 Préparation de cours à rendre au stage précédent l'examen (demander le sujet au 4<sup>e</sup> stage)

**Tai ji quan :** Sujet : apprendre aux débutants une technique.

**Qi Gong :** Sujet : Préparation pour démarrer ou améliorer un qi gong santé au choix.

**Tai Ji Tui Shou :** Sujet : Expliquer ting hua na fa. – peng lu ji an

## 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. Connaître 8 portes 5 pas de 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).
6. Amélioration sur les 8 portes 5 pas de Tai Ji Quan.

### **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).
6. Perfectionner sur les 8 portes 5 pas de Tai Ji Quan.

### **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, 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. Connaître 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.
6. Amélioration sur Wu Bu Quan

#### **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.
6. Perfectionnement sur Wu Bu Quan

### **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 spécifiques 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.

## **D - Conditions pour accéder à la formation:**

Etre adhérent à l'association Jing Wu (1<sup>re</sup> 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 150€, à régler avec deux chèques 40€ et 110€

L'école étant organisme de formation (n°11910663091), référencement data dock, un dossier peut être mis en place (ex : congé individuel de formation – Fongecif ...).

## **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) (\*)

### **TAIJI 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.

Bus 91-06

Horaires :

<http://www.albatrans.net/>

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

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