



Passages de grades 2021 avec IHQF

*Gardez l'esprit toujours positif !
Harmoniser entre le ciel, la terre et l'homme !
Régularité de l'essence, la respiration et l'esprit !*

Date : du 15 au 23 Janvier 2021

Lieu : via visioconférence

Horaires : Choisir une date et un horaire proposé par le jury.

Les Objectifs :

- Quitter l'année du Rat et accueillir la nouvelle année de Bœuf !
- Travailler le qi gong pour améliorer notre santé et entretenir notre corps, le maintenir en bon état et en pleine de forme.

L'inscription :

S'inscrire sur le site de « IHQF » <http://www.ihqfo.org/en/> (voir document d'aide)

Si déjà inscrit : Connectez-vous avec mot de passe et identifiant

Puis aller dans la barre à gauche « duan exam » puis « exam announcing ».

Trouver le passage de grade 2021 – France – ACSEC 1duan à 3duan

Cliquez sur « Registration » pour s'inscrire et suivre les informations

Votre inscription sera vérifiée et validée par l'association

Votre inscription sera alors validée !

Pour préparer l'examen :

1^{er} duan : il faut présenter un gongfa

2^{ème} duan : il faut présenter deux gongfas

3^{ème} duan : Il faut présenter trois gongfas

Attention : Pour les 2^{ème} et 3^{ème} duan il faut garder les gongfas déjà utilisés lors de votre 1^{er} ou 2^{ème} duan, puis en rajouter 1 ou 2 suivant le duan que vous passez.

Tenue : Tenue de Qi gong ou de Taiji.

Les Gongfa :

- 1) Attention Pour les 4 anciens gongfas (Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue et Baduanjin) version courte en 6 minutes sans parole.
- 2) Autres gongfas : soit court 7 minutes environs soit longue 13 minutes environs
- 3) Vous pouvez les télécharger directement sur le site de l'IHQF.

RAPPEL :

- _ Yijinjing / Exercices paysans
- _ Wuqinxi / Cinq animaux
- _ Liuzijue / 6 sons
- _ Baduanjin / Huit pièces de brocard
- _ Dawu / Grande danse
- _ Mawangdui/Tombe de Mawang
- _ Daoyingyangshengongshierfa/Douze méthodes
- _ Taiji yangshenzhang / qi gong Bâton

Tarifs : ☐ 1^{er} duan 40 € ☐ 2^{ème} duan 50€ ☐ 3^{ème} duan 60€

Païement possible par chèque à l'ordre de ACSEC ou par virement : RIB ci-joint

Adresse d'envoyer : ACSEC,
64, avenue Olivier Goubert 76800 ST. Etienne du Rouvray
France



CAISSE D'ÉPARGNE
NORMANDIE

Relevé d'identité Caisse d'Épargne

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virement, paiement de quittance, etc.).
Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.

11425	00900	08028914211	71	CE CEN
Code Banque	Code Guichet	N° du compte	Cle RIB	Démobilisation

IBAN (Identifiant international de compte)

FR76	1142	5009	0008	0289	1421	171
------	------	------	------	------	------	-----

BIC (Identifiant international de l'établissement)

C	E	P	A	F	R	P	P	1	4	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

GRAND QUEVILLY DELACROIX
50 PLACE EUGENE DELACROIX
78120 LE GRAND QUEVILLY
TEL : 02.35.88.73.89

Intitulé du compte ASSOCIATION CULTURELLE ET
64 AVENUE OLIVIER GOUBERT
76800 ST ETIENNE DU
ROUVRAY

Contact : E-mail : camille@acsec-france.org et secretaire@acsec-france.org
Tel : 06 72 04 33 20 ou 06 50 33 15 75
Site : www.acsec-france.org



DOCUMENT AIDE POUR INSCRIPTION SUR LE SITE IHQF

1/ Entrez sur le site Web de la Fédération internationale de Qigong de santé :

<http://www.ihqfo.org/en/>

- Cliquez sur « s'inscrire / SING UP » dans le coin supérieur droit de la page Web.
- Créez un compte personnel : renseigner toutes les informations demandées.
- Ensuite entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Après vous être connecté avec succès, entrez dans l'interface, cliquez sur les informations personnelles à gauche, complétez les informations.

ATTENTION : Après avoir rempli les informations de base, cliquez sur Informations personnelles dans le menu.

Veillez préparer votre carte d'identité

1/ photo de votre carte identité de face (coté photo)

2/ photo de votre carte identité de dos

3/ photo de vous tenant votre carte d'identité de face (coté photo)



Une fois l'inscription terminée, vous devez attendre la vérification par votre association et la Fédération internationale du qi gong.

COMMENT S'INSCRIRE POUR LE PASSAGE DE GRADE ?

Connectez-vous avec mot de passe et identifiant

Puis aller dans la barre à gauche « duan exam » puis « exam announcing ».

Trouver le passage de grade 2021 – France – ACSEC 1duan à 3duan

Cliquez sur « Registration » pour s'inscrire et suivre les informations

Votre inscription sera vérifiée et validée par l'association
Votre inscription sera alors validée !

PS, Le N° d'ACSEC : IHQF0035