



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

## Programme Ecole Jing Wu 2021 – 2022

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

### NOUVEAU :

Le nombre de stage a été revu à la baisse pour vous laisser du temps pour digérer le contenu des stages, vous permettre d'approfondir individuellement ou en petit groupe. Après plus de 20 ans d'existence, l'école doit grandir, trouver un nouveau souffle et une nouvelle façon de fonctionner pour continuer à se développer et durer.

Nous attendons de vous d'être encore plus motivés, de venir aux stages avec des questions, de communiquer avec les enseignants de votre région et travailler ensemble sans rivalité ni jugement.

A partir de cette année vous pourrez présenter votre ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan (wu shu, tai Ji Quan, Qi Gong) au sein de notre école (grade officiel FFKDA).

Avoir un maximum de gradé au sein de Jing Wu c'est une image de notre développement et de notre qualité.

### Rappels : Structure de l'école Jing Wu

L'école Jing wu étant affiliée à la FFK WUSHU (fédération délégataire), la réussite aux examens internes de l'école sera reportée sur le passeport officiel de la ffk wushu.

L'école forme dans quatre disciplines : Wu Shu - Tai Ji Quan - Tai Ji Tui Shou et Qi Gong (Zhi Neng Qi Gong et Qi Gong santé)

Les diplômes sont internes à l'école et ne peuvent en aucun cas, remplacer les diplômes officiels ; toutefois, ils sont une bonne préparation au passage des examens officiels tant français que chinois.

- 🐉 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.

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.

## Les 3 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 : le vendredi de 15h00 à 18h00 possibilité de travail personnel avec conseils et corrections de Maître Yuan. (facultatif)

Vendredi	15h00 - 18h00	Travail personnel – conseil - correction (ne concerne pas les sujets traités pendant le stage).
	17h00	Inscription – installation
	19h00	Diner
	20h00	Présentation du stage
Samedi	7 h 15 – 7 h 45	Pratique dehors si le temps le permet
	8 h 00	Petit déjeuner
	9 h 00 -12 h 00	Pratique
	12 h 15	Déjeuner

	14 h 00 – 15 h 00	Entraînement libre
	15 h 00 - 18 h 00	Pratique
	19 h00	Diner
	20 h 00 – 22 h 00	Théorie
Dimanche	7 h 15 – 7 h 45	Pratique dehors si le temps le permet
	8 h 00	Petit déjeuner et rangement des chambres
	9 h 00 -12 h 00	Pratique et vérification des connaissances
	12h 15	Déjeuner
	13 h 15 – 14 h 30	Bilan
	15 h 00	Départ

## Formation Tai Ji Quan et Tai Ji Tui Shou

### Dates des stages :

- 5 – 7 novembre 2021 : Théorie et pratique sur le tai ji quan mains nues
- 11 – 13 février 2022 : Théorie et pratique sur le tai ji quan armes courtes
- 25 – 27 mars : passage de grades FFKDA
- 22 – 24 avril 2022 : Théorie et pratique sur le tui shou et applications martiales
- 10 – 12 juin : Examen

## Formation en Qi Gong

### Dates des stages :

- 15 – 17 octobre 2021 : Théorie et pratique sur le Zhi Neng Qi Gong niveau 1
- 21 – 23 janvier 2022 : Théorie et pratique sur le Zhi Neng Qi Gong niveau 2
- 25 – 27 février 2022 : Théorie et pratique sur le Zhi Neng Qi Gong niveau 2
- 25 – 27 mars : passage de grades FFKDA
- 10 – 12 juin : Examens

## Conditions pour accéder à la formation:

- Être adhérent à l'association Jing Wu (1<sup>re</sup> adhésion 16€ - tee shirt offert) – être en règle avec sa cotisation annuelle.
- Être licencié à la FFKDA fédération délégataire
- 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.
- L'école étant organisme de formation (n°11910663091), référencement data dock, un dossier peut être mis en place (ex : congé individuel de formation – Fongecif ....).

Lien pour s'inscrire aux stages d'école :

<https://forms.gle/LDU4sHTGvC3evwhf8>

## Lieu des stages :

CRJS de Vernon 16 Rue Rabelin, 27200 VERNON

Coordonnées **GPS** - lat: 49.088886, lng: 1.484697. Gare SNCF à 10 mn à pieds.

Parking possible à l'intérieur du Centre.

Sont fournis drap, couette + housse - taie d'oreiller.

Les lits ne seront pas faits à l'arrivée

Les lits sont à défaire le dimanche matin après le petit déjeuner, drap à mettre dans les conteneurs prévus à cet effet.

Serviettes de toilettes - gel douche – sèche-cheveux non fournis.

## Tarifs (2020 - 2021) pension complète :

Chambre à 3 lits : 45€ / jour/pers

Chambre à 2 lits supplément : 3€ / par jour / pers

Chambre individuelle supplément : 13 € / jour / pers

Taxe de séjour : 0.75 / jour / pers

Pour ceux qui ne veulent pas dormir sur place, tarif repas :

Petit déjeuner : 5 €

Déjeuner – diner : 11.5 €/repas

Prévoir 2 chèques

- Un chèque de 130€ pour le stage.
- Un chèque de 30€ (frais divers) + hébergement + repas. (Possibilité de régler cette partie avec les chèques vacances ANCV.