



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

## EXAMENS DE L'ECOLE JING WU 2022 - 2023

Compte tenu du passage des 1<sup>er</sup> duan FFK WUSHU le même week end que les examens Jing Wu, le programme est très chargé. Le contenu des examens reste inchangé et découpé en modules.

### **MODIFICATIONS POUR LE PASSAGE DES EXAMENS :**

Dans le programme tout ce qui est en rouge sera présenté lors du 4<sup>e</sup> stage de l'année.

Le jour de l'examen, **vous passerez la partie technique**. Vous conservez les modules validés. **Les autres modules pourront être représentés au cours du 4<sup>e</sup> stage d'école de l'année suivante**. Le niveau (aigle vert, argent, or, enseignant) sera validé lorsque tous les modules correspondants auront été validés.

Le niveau réussi sera porté sur le passeport officiel de la FFK WU SHU :

-  Aigle vert : degré IV - FFKDA (JI WEI)
-  Aigle argent : degré V - FFKDA (JI WEI)
-  Aigle or : degré VI - FFKDA (JI WEI)

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

-  **Histoire de Paris Jing Wu Hui - école - politesse**
-  Ecrit : 15 mn
-  Oral : questions + entretien avec Yuan Lao Shi
-  **Préparation écrite d'une partie de cours (sujet demandé) pour un groupe entre 15 à 20 personnes.**

**Tai ji quan : Sujets :**

- **Aigle vert** : apprendre aux débutants une technique de votre choix.
- **Aigle argent** : A partir d'une technique de votre choix. Lister les erreurs les plus courantes, amélioration et correction
- **Aigle or** : choisir un sujet, pourquoi on ne peut pas faire autrement - lister les erreurs possibles (travail à deux)

**Qi Gong** : Sujets : sur un qi gong santé au choix

- **Aigle vert** : enseigner un mouvement – lister les points difficiles passage ou finition
- **Aigle argent** : apprendre à synchroniser la respiration avec le mouvement – lister les principales erreurs et y remédier.
- **Aigle or** : amélioration d'un qi gong – lister les principales erreurs que vous pouvez rencontrer et faites les corrections.

**Tai Ji Tui Shou** : Sujets sur demande

### Examen pratique Tai Ji Quan :

#### **Aigle vert : 3 modules**

1. Tai Ji Quan 8, 16, 24 (1-2 fin simple fouet ou 3-4 début simple fouet) - tirage au sort.  
**Wu bu quan**  
**Prononciation en chinois : Tai Ji Quan (8 mvt)**
2. Tai Ji Jian (18), (32 (1-2 fin : présenter l'épée ou 3-4 début : présenter l'épée) – au choix
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).

#### **Aigle argent : 3 modules**

1. Tai Ji Quan (48) : ouverture, 2 parties, fermeture - tirage au sort.  
**Prononciation en chinois : Tai Ji Quan (24-48) - tirage au sort.**  
**Wu Bu Quan**
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)  
Avec partenaire synchronisation : 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 partenaire et efficacité, placer en tournant peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou, cao.

#### **Aigle or : 3 modules**

1. Tai Ji Quan (24 - 48) synchronisé avec la musique (sans parole) - tirage au sort.  
Composer avec un groupe de trois mouvements - tirage au sort : ouverture - à gauche - à droite - en aller - retour - fermeture (style yang uniquement) préparation 10 à 15 minutes.  
**Wu Bu Quan**
2. Combat arrangé à la canne, forme individuelle aller - retour.

3. 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)  
Transformations (réponse à une technique) réalisées en Tui Shou, forme 88 - 3 tirages au sort.

### **Enseignant : 5 modules**

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).  
**Wu Bu Quan**
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 : sur demande**

### **Examen pratique QI GONG**

#### **Aigle vert : 3 modules**

1. Peng Qi Guan Ding Fa (les yeux fermés, sans support).  
**Prononciation en chinois et localisation des points d'acupuncture et des méridiens concernés par le premier niveau.**  
**Chen Qi : 15 minutes.**
2. 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).
3. **8 portes 5 pas de Tai Ji Quan.**

#### **Aigle argent : 3 modules**

1. Xing Shen Zhuang (les yeux fermés, sans support).  
**Chen Bi : 10 minutes.**  
**8 phrases de préparation mentale : prononciation en chinois.**  
San Xin Bing Zhan Zhuang 30 mn (sans support).
2. 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).
3. **8 portes 5 pas de Tai Ji Quan.**

#### **Aigle or : 3 modules**

1. Wu Yuan Zhuang (les yeux fermés, sans support).  
**Dou Lin : 2 minutes.**  
**Prononciation des sons sur les 5 organes et rapport avec les 5 éléments (organe émotions, saveurs etc.).**  
Xun Jin Dao Yin Fa 1 fois (sans support).
2. 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).
3. **8 portes 5 pas de Tai Ji Quan.**

### **Enseignant : 5 modules**

1. Qi Gong santé synchronisé 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) tirage au sort.
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.**