



法国精武学院



智能气功 太极拳 武术 太极推手

Responsable pédagogique :
SIRET :
Organisme de formation :
Renseignements

Yuan Hong Hai : yuan.honghai@jingwu.asso.fr
507 787 554 00017
N° 11910663091 Référencé DATADOCK
Anne Marie Moustier Tél : 06 07 82 82 35
annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

Programme Ecole Jing Wu 2022 – 2023

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.

Nous gardons le même nombre de stages (3 dans chaque discipline). Nous avons remis le stage de révisions pour les trois disciplines et le passage de duan. **Ce stage n'est pas une préparation spécifique aux examens mais une révision de tout le programme présenté dans l'année.**

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. **Les stages d'école seront plus axés sur le perfectionnement dans chaque discipline. Il appartient donc à chaque enseignant de donner un maximum de bases à ses élèves afin qu'ils puissent participer aux stages d'école dans de bonnes conditions.**

Nous attendons de vous tous 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.

Depuis l'année dernière vous pouvez présenter votre ceinture noire 1^{er} Duan (wu shu, tai Ji Quan, Qi Gong) au sein de notre école.

Pour ceux qui veulent poursuivre 2^e, 3^e 4^e duan etc. , l'école Jing Wu vous y préparera vous pourrez poser vos questions le vendredi pour précisions et corrections.





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

Jing wu restera affilié à la FFK WUSHU bien que celle-ci ait perdu sa délégation. Nous trouvons que cette fédération a montré sa capacité à développer correctement les arts martiaux chinois. 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 (degré IV FFKDA)
-  Une première année validée par l'examen Aigle argent (degré V FFKDA)
-  Une deuxième année validée par l'examen Aigle or (degré VI FFKDA)
-  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 réservés au perfectionnement.

Ils s'adressent :

- 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.

Vendredi	17 h 00 – 19 h 00	<u>Travail personnel ou en groupe avec conseils et corrections de Maitre Yuan. Les questions ne doivent pas concerner les sujets traités pendant le stage.</u> Inscription – installation
	19 h 00	Diner
	20 h 00	Information générales - Présentation du stage – Réponses aux questions
Samedi	7 h 15 – 7 h 45	Pratique
	8 h 00	Petit déjeuner
	9 h 00 -12 h 00	Pratique
	12 h 15	Déjeuner
	15 h 00 - 18 h 00	Pratique
	18 h 00 – 18 h 45	Pratique libre et entraînement compétition
	18 h 45	Diner (menu amélioré)
	20 h 00 – 22 h 00	Théorie
Dimanche	7 h 15 – 7 h 45	Pratique
	8 h 00	Petit déjeuner et rangement des chambres
	9 h 00 -12 h 00	Pratique
	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 :

- **25 – 27 novembre 2022** : Théorie et pratique tai ji quan mains nues / armes / tui shou
- **13 – 15 janvier 2023**: Théorie et pratique tai ji quan armes courtes / tui shou
- **17 – 19 mars 2023** : Théorie et pratique tui shou et applications martiales
- **21 – 23 avril 2023** : Révision du programme de l'année.
- **16 – 18 juin 2023** : Examen jing Wu et passage de grade

Les programmes des 1^{er} duan et 2^e duan seront inclus dans le programme en fonction des demandes

Formation en Qi Gong santé : Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Ba Duan Jin

La partie pratique portera à chaque stage sur les 3 qi gong santé.

Dates des stages :

- **14 – 16 octobre 2022** : Théorie sur Yi Jin Jing
- **16 – 18 décembre 2022** : Théorie sur Wu Qin Xi
- **24 – 26 février 2023** : Théorie sur Ba Duan Jin

- **21 – 23 avril 2023 : Révision du programme de l'année**
- **16 – 18 juin 2023 : Examen jing Wu et passage de grade**

Les programmes des 1^{er} dan et 2^e dan seront inclus dans le programme en fonction des demandes

Conditions pour accéder à la formation:

- Être adhérent à l'association Jing Wu (1^{re} adhésion 16€ - tee shirt offert) – être en règle avec sa cotisation annuelle (renouvellement 5€).
- Être licencié à la FFK wushu
- 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.

Lien pour s'inscrire aux stages d'école : <https://forms.gle/EPYEDq81ATFjvNXfs>

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.

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 (2022) pension complète :

DU VENDREDI 17h AU DIMANCHE 15h

Pension complète :

Tarif de base 95€ pour 2 jours /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 – dîner : 12 €/repas

Dîner du samedi soir 15 €

Stage complet (Maitre Yuan) :140€ /pers

Prévoir 2 chèques ou espèces.

- Un chèque de 140€ pour le stage.
- Un chèque pour hébergement + repas + frais divers (30€). (Possibilité de régler cette partie avec les chèques vacances ANCV.