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 Anne Marie Moustier Tél : 06 07 82 82 35
annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

Programme Ecole Jing Wu
2023 – 2024

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 23 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 + un stage de révision commun à tous). Durant ce 4e stage, une partie de la pratique et de la théorie sera évaluée.

Après plus de 23 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 axés, pour la 2e année, 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 de travailler ensemble sans rivalité ni jugement. Nous espérons que tous les enseignants et les anciens élèves de l'école reviennent régulièrement pour continuer à progresser et à enrichir leur pratique.

Depuis 2022, vous pouvez présenter votre ceinture noire 1er Duan (wu shu, tai Ji Quan, Qi Gong) au sein de notre école.
Pour ceux qui veulent poursuivre 2e, 3e 4e 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 FFKAMA. La réussite aux examens internes de l'école sera reportée sur le passeport officiel de la FFK wushu (aigle vert équivalent à ceinture marron).

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.
- Une première année validée par l'examen Aigle argent
- Une deuxième année validée par l'examen Aigle or.
- 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 Jing Wu.

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 après un engagement écrit de leur part et la signature de la charte des assistants.

Les stages de l'école 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	**Travail personnel ou en groupe avec conseils et corrections de Maitre Yuan. Les questions ne doivent pas concerner les sujets traités pendant le stage.** Inscription – installation
	19 h 00	Diner
	20 h 00	Information générales - Présentation du stage – Réponses aux questions administratives, théoriques et pratiques **(sauf sur les sujets traités le samedi soir)**
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 30 – 19 h 30	Théorie
	19 h 30	Diner (menu amélioré)
Dimanche	7 h 15 – 7 h 45	Pratique
	8 h 00	Petit déjeuner et rangement des chambres
	9 h 00 -12 h 00	Pratique
	12 h 15	Déjeuner – café dans la salle de réunion
	13 h 15 – 14 h 30	Bilan
	15 h 00	Départ

Formation Tai Ji Tui Shou

1. Une main deux mains
2. Statique et dynamique
3. Applications martiales – combat arrangé
4. Tui shou libre (statique et dynamique)

Pour chaque stage :

- Avant petit déjeuner : combat arrangé
- Matinée : 1 main – 2 mains statique et dynamique
- Après-midi : applications martiales
- Dimanche matin : libre (statique et dynamique)

Dates des stages :

- **17 – 19 novembre 2023 : ATTENTION AU CHANGEMENT DE DATE**
  inscription avant le 25 octobre 2023
  https://forms.gle/LNkCYeRH6GfeaSsj6
- **12 – 14 janvier 2024** : **inscription avant le 15 décembre 2023**
  https://forms.gle/8VMBDN8snMd5BJRF9
- **15 – 17 mars 2024** : **inscription avant le 15 février 2024**
  https://forms.gle/8de6pGrRjpiHSjB76

Formation en Zhi Neng Qi Gong niveau 3 – théorie spécifique

Pour chaque stage :

- Avant petit déjeuner : prononciation des sons, mudras etc.
- Matinée : 5 organes
- Après-midi : exercices 1 à 4
- Dimanche matin : exercice 10 à 13

Dates des stages :

- **13 – 15 octobre 2023 : inscription avant le 20 septembre 2023**
  https://forms.gle/MAaEMnEYGJQgm3DSA
- **15 – 17 décembre 2023** : **inscription avant le 25 octobre 2023**
  https://forms.gle/YdtHxF7qbPHCyrCo8
- **9 – 11 février 2024 : inscription avant le 10 janvier 2024**
  https://forms.gle/6fqoEwmjJonNtGb97

Stages communs à toutes les disciplines

- **19 - 21 avril 2024 : Révision – début des examens inscription avant le 20 mars 2024**
  https://forms.gle/LGF2cY59Lw3mk7BX6
- **14 – 16 juin 2024 :** Examen jing Wu et passage de grade **inscription avant le 15 mai 2024**
  https://forms.gle/AZy2QhwVmRQxieSBA

Conditions pour accéder à la formation:

- **Être adhérent à l'association Jing Wu (1re adhésion 18€ - tee shirt offert) – être en règle avec sa cotisation annuelle (renouvellement 5€).**
- **Être licencié à la FFK wushu**
- **Lien pour régler adhésion et licence :**
  https://www.helloasso.com/associations/paris-jing-wu-hui/adhesions/adhesions-licences-2023-2024

- **Tenue Jing Wu (tee shirt, sweat ou polaire Jing Wu – pantalon noir) obligatoire pour tous les stages.**
- **Pas de film ni de photo pendant les stages. Enregistrement de la théorie conseillée.**

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 (2023-2024) pension complète :

DU VENDREDI 17h AU DIMANCHE 15h

Pension complète :

Tarif de base (chambre à 3 lits) 100€ pour 2 jours /pers

Chambre à 2 lits supplément : 4€ / par jour / pers

Chambre individuelle supplément : 14 € / jour / pers

Taxe de séjour : 0.75 / jour / pers

Il n'est plus possible de dormir au CRJS et de prendre les repas à l'extérieur.

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

Petit déjeuner : 5 € - Déjeuner – diner : 13 €/repas - Diner du samedi soir 16 €

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 (35€). (Possibilité de régler cette partie avec les chèques vacances ANCV.