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
2023 - 2024

Tous les stages sont obligatoires pour présenter les examens Jing Wu.

PASSAGE DES EXAMENS :

Les examens se passent sur 2 week end :

1. **Tout ce qui est en rouge sera présenté par les candidats au cours du 4e stage (indiqué stage de révisions sur le planning).**
2. **Le jour de l'examen, vous passerez la partie technique. Les modules validés sont conservés. Les autres pourront être représentés l'année suivante (stage révisions et examen). Les niveaux (aigle vert, argent, or, enseignant) seront obtenus lorsque tous les modules correspondants auront été validés par le maître.**

1 - Partie commune à tous. Aigle vert, argent, or et enseignant (tai ji quan, wu shu, qi gong et tui shou):

- **Histoire de Paris Jing Wu Hui - école - politesse (épreuve écrite)**
- Ecrit : 15 mn (théorie de l'année et générale sur la discipline présentée)
- Oral : questions + entretien avec Yuan Lao Shi

2 - Examen spécifique Tai Ji Quan :

Aigle vert : 5 modules

1. Tai Ji Quan 8 portes 5 pas version officielle.
2. Prononciation en chinois : 8 portes 5 pas
3. Wu bu quan
4. Tai Ji Jian 18,
5. Applications martiales (*) sur les 8 portes - 3 tirages au sort

Aigle argent : 5 modules

1. Tai Ji Quan 24 : finitions sur les techniques et synchronisation avec la musique (sans parole).
1. Prononciation en chinois : Tai Ji Quan (24).
2. Wu Bu Quan
3. Sabre 13 mouvements. - Epée 32 mouvements
4. Applications martiales (*) sur la 24 - 2 tirages au sort
5. Avec partenaire synchronisation : Tai Ji Tui Shou (Si Zheng Si Yu) - réaliser en tui shou les 8 portes.

Aigle or : 6 modules

1. Tai Ji Quan (48) : 2 parties (tirage au sort) – avec ouverture et fermeture
2. Wu Bu Quan
3. Combat arrangé à la canne, forme individuelle aller - retour.
4. Applications martiales (*) sur la 48 - 3 tirages au sort -
5. Transformations (réponse à une technique) réalisées en Tui Shou, forme 48 - 3 tirages au sort.
6. Composer un enchainement avec un des 10 groupes (tirage au sort) de trois mouvements suivants (style yang uniquement) : ouverture - à gauche - à droite - en aller - retour – fermeture.

1	dān biān - xià shì - shōu hūi pí pa
2	dān biān - yún shǒu - lán què wěi
3	dēng jiǎo - xià shì - du li
4	bái hè liàng chì - lǒu xī ào bù- shōu hūi pí pa
5	lǒu xī dǎ chúi - bān lán chuí - shōu hūi pí pa
6	lǒu xī ào bù - bān lán chuí - rú fēng sì bì
7	dān biān - gāo tàn mǎ - bān lán chuí
8	bái shé tǔ xìn - dēng jiǎo - shuang fēn gùan er
9	yé mǎ fēn zōng - gāo tàn mǎ - lǒu xī ào bù
10	shōu hūi pí pa - bān lán chuí - lán què wěi

Enseignant : 6 modules

1. Chen Tai Ji (36) - Tai Ji Quan (88) - Tai Ji Jian (42). Tirage au sort.
2. Wu Bu Quan
3. Applications martiales et transformations réalisées en Tui Shou, forme 88 mouvements - 3 tirages au sort.
4. Réaliser un cours : apprentissage d'une technique (style Yang) demandée par Maitre Yuan – utilisation des termes spécifiques chinois (20 à 30mn) : apprentissage, correction, application martiale (*) et réalisation en tui shou.
5. Théorie : explications 5 mn, sujet donné par Yuan Lao Shi (devant les élèves de l'école).
6. Un Qi Gong santé au choix enseigné par Maitre Yuan (pas de forme de compétition).

3 - Examen spécifique Tai Ji Tui Shou :

Aigle vert : 5 modules

1. Mains nues 24 mvts.
2. Wu Bu Quan
3. Applications martiales (*) demandées sur 3 techniques de l'enchaînement (24).
4. Tai Ji Tui Shou : Si Zheng Si Yu.
5. Zhan Zhuang (posture statique) : les mains devant le nombril, genoux pliés, talons vers l'extérieur - ouverture simple - 15 minutes. (Comme posture statique San xin bing zhan zhuang.)

Aigle argent : 5 modules

1. Forme 88 mouvements : 2 parties - tirage au sort (avec ouverture et fermeture)
2. Wu Bu Quan
3. Transformations réalisées en Tui Shou, forme 88 - 3 tirages au sort.
4. Tai Ji Tui Shou varié avec un partenaire (statique, dynamique).
5. Zhan Zhuang (posture statique) : les bras arrondis devant la poitrine, genoux pliés, pieds parallèles - 15 minutes.

Aigle or : 5 modules

1. Mains nues au choix de l'élève (48, 88, chen tai ji 36)
2. Wu Bu Quan
3. Tai Ji Tui Shou libre avec un partenaire de son choix - 3 minutes (passer un maximum de techniques).
4. Self défense : 3 attaques libres (poing - pied - saisie - par derrière) - 3 solutions de Tai Ji Quan.
5. Chen Bi (posture statique) : les pieds joints, les bras sur les cotés, hauteur des épaules, casser les poignets - 15 minutes.

(*) Applications martiales : techniques de l'école Jing Wu

1. Présentation de la technique à gauche et à droite.
2. Réponse sur un coup de poing (lent puis énergétique) - en contact - en tournant.

4 - Examen spécifique Qi Gong

Aigle vert : 5 modules

1. Peng Qi Guan Ding Fa (les yeux fermés, sans support).
2. Prononciation en chinois et localisation des points d'acupuncture et des méridiens concernés par le premier niveau.
3. Chen Qi : 15 minutes.
4. Deux Qi Gong santé au choix (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin).
5. 8 portes 5 pas de Tai Ji Quan (version simplifiée)

Aigle argent : 6 modules

1. Xing Shen Zhuang (les yeux fermés, sans support).
2. Chen Bi : 10 minutes.
3. 8 phrases de préparation mentale : prononciation en chinois.
4. **S**an Xin Bing Zhan Zhuang 30 mn (sans support).
5. Deux Qi Gong santé au choix, différents de ceux présentés pour l'aigle vert dont un à synchroniser avec paroles (VO chinois) et musique - (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin).
6. 8 portes 5 pas de Tai Ji Quan (version simplifiée).

Aigle or : 6 modules

1. Wu Yuan Zhuang (les yeux fermés, sans support).
2. Dou Lin : 2 minutes.
3. Prononciation des sons sur les 5 organes et rapport avec les 5 éléments (organe émotions, saveurs etc.).
4. Xun Jin Dao Yin Fa 1 fois (sans support).
5. Deux Qi Gong santé au choix synchronisés avec paroles (VO chinois) et musique (Lian Gong Shi Ba Fa, Da Wu, Tai Ji Yang Sheng Zhang, Ma Wang Dui, Dao Yin Yang Shen Gong Shi er fa).
6. 8 portes 5 pas de Tai Ji Quan (version simplifiée).

Enseignant : 5 modules

1. Qi Gong santé 2 au choix (différent de l'aigle or) synchronisés avec paroles (VO chinois) et musique (pas de version de compétition).
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 24 mvts
4. Réaliser un cours : apprentissage d'une technique sur un organe demandé par Maitre Yuan – utilisation des termes spécifiques chinois (20 à 30mn) : apprentissage, correction, prononciation, émotion.
5. Théorie : explications en 5 mn devant les élèves de l'école - sujet donné par Yuan Lao Shi.

5 - <u>Examen spécifique Wu Shu</u> :

Aigle vert : 3 modules

1. Yi / Er Duan Chang Quan - Chu Ji Nan Quan. (Tirage au sort)
2. Prononciation en chinois : nom des techniques (mains nues, armes, style).
3. Tai Ji Quan 8 portes 5 pas (version simplifiée).
4. Applications martiales sur les techniques de l'enchaînement demandées par Yuan Lao Shi
5. Souplesse : jambes tendues, mains à plat au sol, poitrine et tête collées aux cuisses.

Aigle Argent : 5 modules

1. Chang Quan san duan
2. Epée ou sabre (au choix)
3. Prononciation spécifique sur les noms des techniques
4. Applications martiales avec une armes
5. Souplesse : lever la jambe (face et côté) en action

Aigle Or : 5 modules

1. Chang Quan ou Nan Qian imposé ou tai ji quan 24 mvts (tirage au sort)
2. Bâton ou lance (au choix)
3. Prononciation spécifique sur les noms des techniques
4. Self défense sur poing, pied : 2 attaques de chaque
5. 3 sauts