



法国精武学院



智能气功

太极拳

武术

太极推手

Responsable pédagogique : Yuan Hong Hai yhh1954@gmail.com
 SIRET : 507 787 554 00017
 Organisme de formation : N° 11910663091 Référencé DATADOCK
 Renseignements : Anne Marie Moustier Tél : 06 07 82 82 35
 Jingwu.ecole@gmail.com

EXAMENS DE L'ECOLE JING WU 2024 - 2025

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 4^e 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) – correction.**
-  Ecrit : 15 mn (théorie de l'année et générale sur la discipline présentée) - correction.

2 - Examen spécifique Tai Ji Quan :

Aigle vert : 6 modules

1. **Prononciation en chinois : 8 portes 5 pas.**
2. **Wu bu quan.**
3. 8 portes 5 pas version officielle.
4. Tai Ji Jian 18.
5. Applications martiales (*) tirage au sort sur la liste style Yang tai ji quan (M-P) – 1 tirage par catégorie (Annexe).
6. Applications martiales (*) sur les 8 portes - 3 tirages au sort.

Aigle argent : 6 modules

1. **Prononciation en chinois : 8 portes 5 pas.**
2. **Wu Bu Quan.**
3. Applications martiales (*) tirage au sort sur la liste style Yang tai ji quan (M-P-L-C) – 1 tirage par catégorie (Annexe).
4. Enchaînement 2 parties de la 88 (tirage au sort) – avec ouverture et fermeture.
5. Sabre 13 mouvements ou épée 32 mouvements (tirage au sort) - Application martiale sur enchaînement réalisé – tirage au sort.
6. Composer un enchaînement avec un des 10 groupes (tirage au sort) de 5 mouvements (style yang uniquement) : ouverture - à gauche - à droite - en aller - retour – fermeture. (Annexe).

Aigle or : 6 modules

1. **Prononciation en chinois 8 portes 5 pas.**
2. **Wu Bu Quan.**
3. Applications martiales (*) tirage au sort sur la liste style Yang tai ji quan (M-P-L-C) – 1 tirage par catégorie. (Annexe).
4. Tai Ji Quan (48 ou 42).
5. 42 épée – bâton ou lance au choix - Applications martiales (*) épée, bâton ou lance sur l'enchaînement réalisé - 1 tirage au sort.
6. Composer un enchaînement avec un des 10 groupes (tirage au sort) de 5 mouvements (style yang uniquement) : ouverture - à gauche - à droite - en aller - retour – fermeture. (Annexe)

Enseignant : 7 modules

1. **8 portes 5 pas version officielle.**
2. **Wu Bu Quan.**
3. **Théorie : explications 5 mn, sujet donné par Yuan Lao Shi (devant les élèves de l'école).**
4. **Réaliser un cours : apprentissage d'une technique (style Yang) demandée par Maître Yuan – utilisation des termes spécifiques chinois (20 à 30 mn) : apprentissage, correction, application martiale (*) et réalisation en tui shou.**

5. Chen Tai Ji (36) - Tai Ji Quan (88) - Tai Ji Jian (42). Tirage au sort.
6. Applications martiales et transformations réalisées en Tui Shou, 8 portes - 3 tirages au sort.
7. Un Qi Gong santé au choix enseigné par Maître Yuan (pas de forme de compétition).

3 - Examen spécifique Tai Ji Tui Shou :

Aigle vert : 6 modules

1. **Prononciation 8 portes 5 pas.**
2. **Wu Bu Quan.**
3. 8 portes 5 pas version officielle.
4. Applications martiales (*) tirage au sort sur la liste style Yang tai ji quan (M-P-L-C) – 1 tirage par catégorie. (Annexe).
5. Tai Ji Tui Shou : Si Zheng Si Yu.
6. Zhan Zhuang (posture statique) : ouverture simple - les mains devant le nombril, genoux pliés, talons vers l'extérieur - 5 minutes. (Comme posture statique San xin bing zhan zhuang).

Aigle argent : 6 modules

1. **8 portes 5 pas version officielle.**
2. **Wu Bu Quan.**
3. Applications martiales (*) tirage au sort sur la liste style Yang tai ji quan (M-P-L-C) – 1 tirage par catégorie. (Annexe).
4. Transformations réalisées en Tui Shou, liste style Yang tai ji quan - 3 tirages au sort. (Annexe).
5. Tai Ji Tui Shou varié avec un partenaire (statique, dynamique).
6. Zhan Zhuang (posture statique) : ouverture simple, les bras arrondis devant la poitrine, genoux pliés, pieds parallèles - 10 minutes.

Aigle or : 6 modules

1. **8 portes 5 pas version officielle.**
2. **Wu Bu Quan.**
3. Transformations réalisées en tui shou sur la liste style Yang tai ji quan – 3 tirages au sort. (Annexe).
4. Tai Ji Tui Shou libre avec un partenaire de son choix - 3 minutes (passer un maximum de techniques).
5. Self défense : 3 attaques libres demandées par maître Yuan (poing - pied - saisie - par derrière) - 3 solutions de Tai Ji Quan.
6. Chen Bi (posture statique) : les pieds joints, les bras sur les côtés, hauteur des épaules, casser les poignets - 10 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.

ANNEXES TAI JI QUAN ET TUI SHOU

Liste style Yang tai ji quan

C = clé L = lutte M = main P = pied

C	dān biān	单鞭	Simple fouet
C	hǎi dǐ zhēn	海底针	L'aiguille au fond de la mer
C	jīn jī dú lì	金鸡独立	le coq d'or sur une patte
C	shǒu huī pí pa	手挥琵琶	Jouer du pipa
C	tí shǒu	提手	Les mains levées
C	xià shì dú lì	下势独立	Le serpent qui rampe -Le coq d'or sur une patte
C	yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme des nuages
L	bào hǔ guī shān	抱虎归山	Porter le tigre dans la montagne
L	pī shēn fū hǔ	披身伏虎	Attraper le tigre
L	shí zì shǒu	十字手	Croiser les mains
L	xià shì	下势	Le serpent qui rampe
L	xīe fēi shì	斜飞势	le vol en diagonal
L	yé mǎ fēn zōng	野马分鬃	Séparer la crinière du cheval
M	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
M	chuān sūo	穿梭	La fille de jade tisse et lance sa navette
M	dào juǎn gōng	倒卷肱	Repousser le singe
M	bái shé tǔ xìn	白蛇吐信	le serpent darde sa langue
M	gāo tàn mǎ	高探马	Flatter l'encolure du cheval
M	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	Pas en avant - coup de poing
M	lán què wěi	揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau
M	lóu xí ào bù	搂膝拗步	Brosser le genou
M	lǒu xī dǎ chuí	搂膝打捶	Brosser le genou - coup de poing
M	pīe shēn chuí	撇身捶	Revers de poing
M	qǐ shì	起势	Ouverture
M	rú fēng sì bì	如封似闭	Fermeture apparente
M	shǎn tōng bì	闪通臂	Comme un éventail
M	shàng bù qī xīng	上步七星	Avancer – former les 7 étoiles
M	shōu shì	收势	Fermeture
M	shuāng fēn guān er	双峰贯耳	Frapper les oreilles
M	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	Tirer à l'arc sur le tigre
M	zhǒu dǐ kàn chuí	肘底看捶	Regarder le poing sous le coude
P	dēng jiǎo	蹬脚	Coup de talon

P	fēn jiǎo	分脚	Coup de pied avec la pointe
P	tùi bù kuà hǔ	退步跨虎	Reculer – chevaucher le tigre
P	zhǔān shēn bǎi lián jiǎo	转身摆莲脚	Tourner - balayer le lotus - coup de pied

Liste 5 techniques à enchaîner

1	单鞭 - 下势 - 手挥琵琶 - 蹬脚 - 双峰贯耳 Dān biān - xià shì - shǒu huī pí pá - dēng jiǎo - shuāng fēng guàn ěr
2	白鹤亮翅 - 搂膝拗步 - 分脚 - 搬拦捶 - 手挥琵琶 Bái hè liàng chì - lǒu xī ǎo bù - fēn jiǎo - bān lán chuí - shǒu huī pí pá
3	搂膝拗步 - 搬拦捶 - 提手 - 摆莲脚 - 野马分鬃 Lǒu xī ǎo bù - bān lán chuí - tí shǒu - bǎi lián jiǎo - yě mǎ fēn zōng
4	白蛇吐信 - 蹬脚 - 双峰贯耳 - 下势 - 独立 Bái shé tǔ xìn - dēng jiǎo - shuāng fēng guàn ěr - xià shì - dú lì
5	野马分鬃 - 高探马 - 蹬脚 - 搂膝拗步 - 云手 Yě mǎ fēn zōng - gāo tàn mǎ - dēng jiǎo - lǒu xī ǎo bù - yún shǒu
6	手挥琵琶 - 进步搬拦捶 - 分脚 - 搂膝拗步 - 单鞭 Shǒu huī pí pá - jìn bù bān lán chuí - fēn jiǎo - lǒu xī ǎo bù - dān biān
7	倒卷肱 - 野马分鬃 - 搂膝拗步 - 手挥琵琶 - 摆莲脚 Dào juǎn gōng - yě mǎ fēn zōng - lǒu xī ǎo bù - shǒu huī pí pá - bǎi lián jiǎo
8	云手 - 揽雀尾 - 搂膝拗步 - 闪通臂 - 蹬脚 Yún shǒu - lǎn què wěi - lǒu xī ǎo bù - shǎn tōng bì - dēng jiǎo
9	闪通臂 - 搂膝拗步 - 蹬脚 - 野马分鬃 - 海底针 Shǎn tōng bì - lǒu xī ǎo bù - dēng jiǎo - yě mǎ fēn zōng - hǎi dǐ zhēn
10	海底针 - 闪通臂 - 下势 - 上步七星 - 退步跨虎 Hǎi dǐ zhēn - shǎn tōng bì - xià shì - shàng bù qī xīng - tuì bù kuà hǔ

4 - Examen spécifique Qi Gong

Aigle vert : 5 modules

1. Prononciation en chinois et localisation des points d'acupuncture et des méridiens concernés par le premier niveau.
2. 8 portes 5 pas de Tai Ji Quan (version simplifiée).

3. **Chen Qi : 10 minutes.**
4. Peng Qi Guan Ding Fa (les yeux fermés, sans support).
5. Deux Qi Gong santé au choix (Yi Jin Jing, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin).

Aigle argent : 6 modules

1. **Chen Bi : 10 minutes.**
2. **8 phrases de préparation mentale : prononciation en chinois.**
3. **8 portes 5 pas de Tai Ji Quan (version simplifiée).**
4. Xing Shen Zhuang (les yeux fermés, sans support).
5. San Xin Bing Zhan Zhuang 15 mn (sans support).
6. 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).

Aigle or : 6 modules

1. **Dou Lin : 2 minutes.**
2. **8 portes 5 pas de Tai Ji Quan (version simplifiée).**
3. **Prononciation des sons sur les 5 organes et rapport avec les 5 éléments (organe émotions, saveurs etc.).**
4. Wu Yuan Zhuang (les yeux fermés, sans support).
5. Xun Jin Dao Yin Fa 1 fois (sans support).
6. 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).

Enseignant : 5 modules

1. **Un enchaînement de Tai Ji Quan 24 mvts.**
2. **Théorie : explications en 5 mn devant les élèves de l'école - sujet donné par Yuan Lao Shi.**
3. Qi Gong santé 2 au choix (différent de l'aigle or) synchronisés avec paroles (VO chinois) et musique (pas de version de compétition).
4. Zhi Neng Qi Gong (Peng Qi Guan Ding Fa, Xing Shen Zhuang, Wu Yuan Zhuang) - tirage au sort.
5. Réaliser un cours : apprentissage d'une technique sur un organe demandé par Maître Yuan – utilisation des termes spécifiques chinois (20 à 30mn) : apprentissage, correction, prononciation, émotion.

5 - Examen spécifique Wu Shu :

Aigle vert : 5 modules

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

Aigle Argent : 5 modules

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

Aigle Or : 5 modules

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