



# 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 : yhh1954@gmail.com  
507 787 554 00017  
N° 11910663091                      Référencé DATADOCK  
Anne Marie Moustier Tél : 06 07 82 82 35  
jinwu.ecole@gmail.com

## Programme Ecole Jing Wu 2024 – 2025

### 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.

Cette année nous aurons 4 stages de tui shou et 2 stages de Qi Gong + un stage de révision commun à tous. Durant ce 4<sup>e</sup> stage, une partie de la pratique et de la théorie sera évaluée.

Après plus de 24 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 2<sup>e</sup> année sur la formation en tui shou et pour le Qi Gong la découverte du Tai ji hun yuan 18 postures, Qi Gong créé par maître Yuan .**

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 1<sup>er</sup> Duan (wu shu, tai Ji Quan, Qi Gong) au sein de notre école.

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

**Avoir un maximum de gradés 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	<b><u>Travail personnel ou en groupe avec conseils et corrections de Maître Yuan. Les questions ne doivent pas concerner les sujets traités pendant le stage.</u></b> Inscription – installation
	19 h 00	Diner
	20 h 00	Information générales - Présentation du stage – Réponses aux questions administratives, théoriques et pratiques.
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. Maîtrise du ballon
2. Tui shou à une main et deux mains
3. Tui Shou statique et dynamique
4. Applications martiales – transformations - combat arrangé
5. Connaissance des 8 portes et utilisation de poing, pied, lutte, clef.
6. Tui shou libre (statique et dynamique)

### Dates et liens des stages :

- **04-06 octobre 2024 : inscription avant le 25 septembre**  
<https://forms.gle/j6jX8NADzjPX9pmV8>
- **13 – 15 décembre 2024 : inscription avant le 25 novembre 2024**  
<https://forms.gle/B7sK69Uj7BKPyVZLA>
- **31 01 – 02 février 2025 : inscription avant le 15 janvier 2025**  
<https://forms.gle/67LynUhNd2cqdGZp6>
- **14 – 16 mars 2025 inscription avant le 24 février 2025**  
<https://forms.gle/XU6Y8q21t9N2i6N66>

## Formation en Qi Gong santé : Tai Ji Hun Yuan 18 postures

En 2024, avec 64 ans de pratique et 46 ans d'enseignement et de recherche sur le wushu, tai ji quan et qi gong, Maître Yuan Hong Hai a réuni toute la quintessence de sa connaissance, de son expérience, de sa compréhension et de sa pédagogie pour créer un qi gong santé adapté à tous.

Ce qi gong est composé sur la base du tai ji quan et du qi gong dynamique.

Caractéristiques de ce qi gong :

- Amélioration de la synchronisation « physique - énergie – mental »,.
- Renforcement et libération des muscles, tendons et articulations.
- Travail de toutes les parties du corps dans toutes les directions.
- Imitation ludique avec, toutefois, beaucoup de contrôle sur l'équilibre.
- Libération et circulation du Qi pour atteindre ainsi un niveau de santé supérieur.
- Développement de certaines capacités du cerveau : concentration, intention, imitation, imagination et mémorisation.

**Dates des stages :**

- **15 – 17 novembre 2024 : inscription avant le 25 octobre 2024**  
<https://forms.gle/RsNDG2fSztPbBdSU9>
- **10 – 12 janvier 2025 : inscription avant le 20 décembre 2024**  
<https://forms.gle/j8Fu1ojJT895xFbL6>

**Stages communs à toutes les disciplines – uniquement pour les élèves de l'école**

- **25 – 27 avril 2025 : Révisions et début des examens inscription avant le 6 avril 2025**  
<https://forms.gle/V81Mx3JmssE2i5cj9>
- **13 – 15 juin 2025 : Examen jing Wu et passage de grade inscription avant le 20 mai 2025**  
<https://forms.gle/dC3DPbpY8bNPxMjF6>

## Conditions pour accéder à la formation:

- Être adhérent à l'association Jing Wu (1<sup>re</sup> adhésion 18€ - tee shirt offert) – être en règle avec sa cotisation annuelle (renouvellement 5€).
- Être licencié à la FFK wushu (37€)
- **Les adhésions, renouvellements et licences peuvent être réglées par chèque ou virement bancaire sur le compte PARIS JING WU HUI (RIB sur demande)**
- 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 (2024-2025) pension complète :

DU VENDREDI 17h AU DIMANCHE 15h

Pension complète :

Tarif de base (chambre à 3 lits) 108€ pour 2 jours /pers

Chambre à 2 lits supplément : 5€ / par jour / pers

Chambre individuelle supplément : 15 € / jour / pers

Taxe de séjour : 0.8€ / 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 – dîner : 14 €/repas - Dîner du samedi soir 19 €

Stage complet (Maitre Yuan) :150€ /pers

Prévoir 2 chèques ou espèces.

- Un chèque de 150€ pour le stage.
- Un chèque pour hébergement + repas + frais divers (40€). (Possibilité de régler cette partie avec les chèques vacances ANCV.