



# 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 :

Yuan Hong Hai yhh1954@gmail.com  
507 787 554 00017  
N° 11910663091 Référencé DATADOCK

Renseignements

Anne Marie Moustier Tél : 06 07 82 82 35  
Jingwu.ecole@gmail.com

## EXAMENS DE L'ECOLE JING WU 2025 - 2026

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 stage de révisions (indiqué 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-L-C) – 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 et épée 32 mouvements - Application martiale sabre et épée – 3 tirages au sort pour chaque discipline.
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) tirage au sort 2 parties
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 ou 56) - Tai Ji Quan (88) - Tai Ji Jian (42). Tirage au sort.
6. Applications martiales et transformations réalisées en Tui Shou, 88 mouvements - 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 ta 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**

- **8 portes 5 pas version officielle.**
- **Wu Bu Quan.**
- Transformations réalisées en tui shou sur la liste style Yang tai ji quan – 3 tirages au sort. (Annexe).
- Tai Ji Tui Shou libre avec un partenaire de son choix - 3 minutes (passer un maximum de techniques).
- Self défense : 3 attaques libres demandées par maitre Yuan (poing - pied - saisie - par derrière) - 3 solutions de Tai Ji Quan.
- 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 pǎ           | 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 | xí fēi shì               | 斜飞势   | le vol en diagonal                              |
| L | yě 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 | pī 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 ěr       | 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 | tù bù kuà hǔ             | 退步跨虎  | Reculer – chevaucher le tigre                   |
| P | zhuǎn 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Hǎi dǐ zhēn - shǎn tōng bì - xià shì - shàng bù qī xīng - tuì bù kuà hǔ          |

## Liste des techniques style Yang

|    |                     |       |                                            |
|----|---------------------|-------|--------------------------------------------|
| 1  | bái hè liàng chì    | 白鹤亮翅  | La grue blanche déploie ses ailes          |
| 2  | bào hǔ guī shān     | 抱虎归山  | Porter le tigre dans la montagne           |
| 3  | chuān sūo           | 穿梭    | La fille de jade tisse et lance sa navette |
| 4  | dān biān            | 单鞭    | Simple fouet                               |
| 5  | dào juǎn gōng       | 倒卷肱   | Repousser le singe                         |
| 6  | dēng jiǎo           | 蹬脚    | Coup de talon                              |
| 7  | bái shé tǔ xìn      | 白蛇吐信  | le serpent darde sa langue                 |
| 8  | fēn jiǎo            | 分脚    | Coup de pied avec la pointe                |
| 9  | gāo tàn mǎ          | 高探马   | Flatter l'encolure du cheval               |
| 10 | hǎi dǐ zhēn         | 海底针   | L'aiguille au fond de la mer               |
| 11 | jìn bù bān lán chuí | 进步搬拦捶 | Pas en avant - coup de poing               |
| 12 | jīn jī dú lì        | 金鸡独立  | le coq d'or sur une patte                  |
| 13 | lǎn què wěi         | 揽雀尾   | Saisir la queue de l'oiseau                |
| 14 | lōu xī ǎo bù        | 搂膝拗步  | Brosser le genou                           |
| 15 | lōu xī dǎ chuí      | 搂膝打捶  | Brosser le genou - coup de poing           |
| 16 | pī shēn fú hǔ       | 披身伏虎  | Attraper le tigre                          |

|    |                          |       |                                                 |
|----|--------------------------|-------|-------------------------------------------------|
| 17 | pīe shēn chuí            | 撇身捶   | Revers de poing                                 |
| 18 | qǐ shì                   | 起势    | Ouverture                                       |
| 19 | rú fēng sì bì            | 如封似闭  | Fermeture apparente                             |
| 20 | shǎn tōng bì             | 闪通臂   | Comme un éventail                               |
| 21 | shàng bù qī xīng         | 上步七星  | Avancer – former les 7 étoiles                  |
| 22 | shí zì shǒu              | 十字手   | Croiser les mains                               |
| 23 | shǒu huī pí pa           | 手挥琵琶  | Jouer du pipa                                   |
| 24 | shōu shì                 | 收势    | Fermeture                                       |
| 25 | shuāng fēn guān er       | 双峰贯耳  | Frapper les oreilles                            |
| 26 | tù bù kuà hǔ             | 退步跨虎  | Reculer – chevaucher le tigre                   |
| 27 | tí shǒu                  | 提手    | Les mains levées                                |
| 28 | wān gōng shè hǔ          | 弯弓射虎  | Tirer à l'arc sur le tigre                      |
| 29 | xià shì                  | 下势    | Le serpent qui rampe                            |
| 30 | xià shì dú lì            | 下势独立  | Le serpent qui rampe -Le coq d'or sur une patte |
| 31 | xíe fēi shì              | 斜飞势   | le vol en diagonal                              |
| 32 | yě mǎ fēn zōng           | 野马分鬃  | Séparer la crinière du cheval                   |
| 33 | yún shǒu                 | 云手    | Mouvoir les mains comme des nuages              |
| 34 | zhǒu dǐ kàn chuí         | 肘底看捶  | Regarder le poing sous le coude                 |
| 35 | zhuǎn shēn bǎi lián jiǎo | 转身摆莲脚 | Tourner - balayer le lotus - coup de pied       |

#### **4 - Examen spécifique Qi Gong**

##### **Aigle vert : 6 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 ou officielle).
3. Chen Qi : 10 minutes.
4. Zhan Zhuang (posture statique) : ouverture simple, les bras arrondis devant le nombril, genoux pliés, pieds écartés parallèles - 5 minutes.
5. Peng Qi Guan Ding Fa (les yeux fermés, sans support).
6. 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 ou officielle).
4. Xing Shen Zhuang (les yeux fermés, sans support).
5. San Xin Bing Zhan Zhuang 10 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 ou officielle).
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.
6. Cours spécifique pour entraînement de compétition : sur une technique de qi gong santé au choix.

### 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 ou officielle).
3. Souplesse : jambes tendues, mains à plat au sol, poitrine et tête collées aux cuisses.
4. Yi / Er Duan Chang Quan (Tirage au sort) et Chu Ji Nan Quan..
5. Applications martiales sur coup de poing – 4 réponses : poing, pied, lutte, clé. .

#### Aigle Argent : 5 modules

1. Prononciation spécifique sur les noms des techniques. (mains nues, armes, style).
2. Souplesse : lever la jambe dans les 4 directions
3. Chang Quan san duan.
4. Épée ou sabre (au choix).
5. Applications martiales avec une arme – 3 techniques.

**Aigle Or : 5 modules**

1. Prononciation spécifique sur les noms des techniques (mains nues, armes, style).
2. Chang Quan ou Nan Quan imposé ou tai ji quan 24 mvts (tirage au sort).
3. Bâton ou lance (au choix) et applications martiales 3 techniques.
4. Self défense sur poing, pied, lutte, clé.
5. 3 sauts.