



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
jinwu.ecole@gmail.com

Programme Ecole Jing Wu 2026 – 2027

L'école Jing Wu, créée en 2000, concerne les élèves qui ont travaillé pendant plusieurs années avec sérieux et passion et qui veulent : approfondir la discipline, profiter de ses bienfaits toute leur vie, comprendre la philosophie, la culture traditionnelle chinoise et participer au développement des arts martiaux chinois avec Maître Yuan.

Depuis 26 ans, l'école a donné à chacun la possibilité de se perfectionner, de passer des grades, de participer aux compétitions ou de devenir enseignant.

L'école a une équipe de compétition depuis 2001 en Wu Shu, Tai Ji Quan, tui shou. En Qi Gong santé depuis 2014 et en tui shou depuis 2011. Les entraînements ont lieu lors de chaque stage à Vernon.

Cette année nous aurons encore 3 stages de tui shou. Pour le Qi Gong 1 stage sur le 1^e niveau de Zhi Neng Qi Gong, 1 stage sur le 2^e niveau et 1 stage sur celui créé par Maître Yuan.

Après plus de 26 ans d'existence, l'école doit grandir, trouver un nouveau souffle et une nouvelle façon de fonctionner pour continuer à se développer et durer.

NOUVEAUTES

Pour la pratique : à la fin de chaque demi-journée, une demi-heure sera réservée à une révision avec le partenaire de votre choix et correction de Maître Yuan. Pour le tui shou tous ceux qui voudront se tester avec le maître pourront le faire.

Pour les stages où nous occupons les salles de danses et de boxe nous avons fait une demande pour y accéder à partir de 14h (réponse en septembre) Profitez de ce créneau pour travailler vos enchaînements d'examen ou vos applications martiales car il n'y aura plus de stage de révision à partir 2026 2027.

Pour la pratique et la théorie : Si vous avez des questions où des points incompris, **EN RELATION AVEC LE SUJET DU STAGE**, vous pourrez poser des questions dans votre inscription au stage. Le Maître en choisira une ou plusieurs.

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, la fédération autorise les associations qui le souhaite à faire passer les ceinture noire 1^{er} Dan.

Nous souhaitons que vous passiez votre ceinture noire 1^{er} Dan (wu shu, tai Ji Quan, Qi Gong) au sein de notre école. (conditions : avoir 3 ans de licence, Aigle vert réussi et être rentré dans l'école)

Pour les 2^e, 3^e 4^e dan passées dans les ligues, l'école Jing Wu vous y aidera, 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.

Votre participation à la vie de la Fédération (arbitrage, jury de grade, formation) permettra de faire évoluer les choses dans la bonne direction. N'hésitez pas à vous engager.

Rappels : Structure de l'école Jing Wu

Jing wu est affiliée à la FFKDA. 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.



Avoir minimum 3 ans de pratique dans la discipline et 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.

Organisation des stages :

Vendredi	17 h 00 – 19 h 00	<u>Entraînement compétition</u> <u>Travail personnel ou en groupe avec conseils et corrections de Maître Yuan.</u> Inscription – installation dans les chambres
	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 CRJS
	8 h 00	Petit déjeuner
	9 h 00 -11 h 30	Pratique CRJS
	11 h 30 – 12 h 00	Révision avec partenaires – conseils et corrections
	12 h 15	Déjeuner
	15 h 00 - 17 h 30	Pratique
	17 h 30 – 18 h 00	Révision avec partenaires – conseils et corrections
	18 h 30 – 19 h 30	Réponses aux questions demandées à l’inscription
	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 - 11 h 30	Pratique
	11 h 30 – 12 h 00	Révision avec partenaires – conseils et corrections
	12 h 15	Déjeuner – café dans la salle de réunion – remise des clés
	13 h 15 – 14 h 30	Bilan
	15 h 00	Départ

Dates et liens pour les stages 2026 2027

- Tai Ji Tui Shou**
- **25 – 27 septembre 2026** [inscription tui shou sept 2026](#)
 - **20 – 22 novembre 2026** [inscription tui shou nov 2026](#)
 - **12 – 14 février 2027** [inscription tui shou février 2027](#)
- Tai Ji Jian**
- **14 – 17 mai 2027** [inscription épée mai 2027](#)
- Qi Gong**
- **9 – 11 octobre 2026** : ZNQG 1^{er} niveau [inscription ZNQG N1 oct 2026](#)
 - **8 – 10 janvier 2027** : Tai Ji Hun Yuan [inscription qi gong janvier 2027](#)
 - **5 – 7 mars 2027** : ZNQG 2^e niveau [inscription ZNQG N2 mars 2027](#)

Examen et passage 1^{er} Dan 23 – 25 avril 2027 [inscription examen et 1er dan](#)

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) – Préparation à la compétition.

Dates:

- 25 – 27 septembre 2026 :
- 20 – 22 novembre 2026 :
- 12 – 14 février 2027 :

Formation Tai Ji Jian (Externe et interne - les bases de l'épée)

- 14 – 17 mai 2027 (tarif différent stage de 3 jours)

Formation en Zhi Neng Qi Gong

- **Niveau 1** 9 – 11 octobre 2026
- **Niveau 2** 5 – 7 mars 2027

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 – mentale »,.
- 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.

Date du stage :

- 8 – 10 janvier 2027

Stage commun à toutes les disciplines – **uniquement pour les élèves de l'école**

- 23 – 25 avril 2027 : Examens Jing Wu et passage 1^e Dan.

Conditions pour accéder à la formation:

- Être adhérent à l'association Jing Wu (1^{re} adhésion 18€ - tee shirt offert) – être en règle avec sa cotisation annuelle (renouvellement 5€).
- Être licencié à la FFK wushu (39€)
- **Les adhésions, renouvellements et licences peuvent être réglés 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 conseillé.

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, linge de lit à mettre dans les conteneurs prévus à cet effet.

Serviettes de toilettes - gel douche – sèche-cheveux non fournis.

TARIFS 2026 – 2027 : ne sont pas connus à ce jour

TARIFS 2025 - 2026 pension complète :

DU VENDREDI 17h AU DIMANCHE 15h

Chambre individuelle: 180€/ pers

Chambre à 2 lits 160€/ pers

Taxe de séjour : 0.8 / jour / pers

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

Petit déjeuner : 5 €

Déjeuner – dîner : 15 €/repas

Dîner du samedi soir 20 €

Il n'est plus possible :

- De dormir au CRJS et de prendre les repas à l'extérieur.
- D'avoir une chambre individuelle pour 1 seule nuit

Stage complet (Maitre Yuan) 150€ /pers - stage épée 200€/pers

Prévoir 2 chèques ou espèces

- Un chèque de 150€ ou 200€ pour le stage.
- Un chèque hébergement, repas, location salles (Possibilité de régler cette partie avec les chèques vacances ANCV).