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

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

EXAMENS DE L'ECOLE JING WU
2026 - 2027

Tous les stages sont obligatoires pour présenter les examens Jing Wu.
Désormais ils se passent sur un seul week-end. Il n'y a plus de stage de révision.
Examen : 23 – 25 avril 2027 inscription examens et 1er dan

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 (QCM) – correction.

Ecrit15 mn : questions sur les bases de la discipline - 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 ou nouvelle version au choix
4. Tai Ji Jian 18.
5. Applications martiales (*) tirage au sort dans la liste (1) des techniques style Yang (M-P-L-C) – 1 tirage par catégorie (Annexe).
6. Applications martiales (*) sur les 8 portes - 3 tirages au sort.

Aigle argent : 7 modules

1. Prononciation en chinois : 8 portes 5 pas.
2. Wu Bu Quan.
3. 8 portes 5 pas nouvelle version
4. Applications martiales (*) tirage au sort dans la liste (1) des techniques style Yang (M-P-L-C) – 1 tirage par catégorie (Annexe).
5. Enchaînement 2 parties de la 88 (tirage au sort) – avec ouverture et fermeture.
6. Sabre 13 mouvements et épée 32 mouvements - Applications martiales sabre et épée – 1 tirages au sort pour chaque discipline.
7. Composer un enchaînement avec un des 10 groupes de 5 mouvements dans ma liste des 5 techniques (tirage au sort) : ouverture - à gauche - à droite - en aller - retour – fermeture (Annexe).

Aigle or : 7 modules

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

Enseignant : 7 modules

1. 8 portes 5 pas nouvelle version.
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 au choix) - 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).

<u>3 - Examen spécifique Tai Ji Tui Shou :</u>

Aigle vert : 6 modules

1. Prononciation 8 portes 5 pas.
2. Wu Bu Quan.
3. 8 portes 5 pas version officielle ou nouvelle version au choix

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

Aigle or : 6 modules

1. 8 portes 5 pas nouvelle version.
2. Wu Bu Quan.
3. Transformations réalisées en Tui Shou, tirage au sort dans la liste (2) des techniques style Yang - 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 des techniques style Yang (1)

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 huí 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 gūi shān	抱虎歸山	Porter le tigre dans la montagne
L	pī shēn fú 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	xíe 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	chūan 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 chúi	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 chúi	搂膝打捶	Brosser le genou - coup de poing
M	pīe shēn chúi	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	shǒu shì	收势	Fermeture
M	shūang fēn gùan 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 chúi	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 kùa hǔ	退步跨虎	Reculer – chevaucher le tigre
P	zhǔan shēn bǎi lián jiǎo	转身摆莲脚	Tourner - balayer le lotus - coup de pied

Liste 5 techniques à enchainer

1	单鞭 -下势 - 手挥琵琶 - 蹬脚 - 双峰贯耳 Dān biān - xià shì - shǒu huī pípá - 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 pípá
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 pípá - 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 pípá - 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

Liste des techniques style Yang (2)

1	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
2	bào hǔ gūi shān	抱虎歸山	Porter le tigre dans la montagne
3	chūan 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 chúi	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	lán què wěi	揽 雀 尾	Saisir la queue de l'oiseau
14	lóu xí ào bù	搂 膝 拗 步	Brosser le genou
15	lǒu xī dǎ chúi	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 chúi	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 huí pí pa	手 挥 琵 琶	Jouer du pipa
24	shǒu shì	收 势	Fermeture
25	shūang fēn gùan er	双 峰 贯 耳	Frapper les oreilles
26	tùi bù kùa 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	yé 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 chúi	肘 底 看 捶	Regarder le poing sous le coude
35	zhǔan 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. (Annexe Qi Gong)
2. 8 portes 5 pas nouvelle version
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 nouvelle version.
4. Xing Shen Zhuang (les yeux fermés, sans support).
5. **S**an 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 nouvelle version
3. Prononciation des sons sur les 5 organes et rapport avec les 5 éléments (organes 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 : 6 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.

ANNEXE QI GONG

Zhi Neng (intelligence – capacité)	智能
Qi Gong	气 功
Zhi Hui (intelligence - sagesse - connaissance	智 惠
Hun - Yuan - Qi	混 元 气
Jing – Qi – Shen (quintessence – énergie – esprit)	精 气 神
Deux façons de conduire le qi : Ling : l'esprit conduit le qi (quel chemin) Yin : l'esprit indique le but à atteindre	 领 引

POINTS (*) – ZONES – MUDRA

		Français	Anglais	N 1	N 2	Tapotant	N 3
bǎi hùi	百 会	**20DM.**	**20GV**	**X**	**X**		**X**
bì nào	臂 臑	**14GI.**	**14LI**			**X**	
dà bāo	大 包	**21Rt**	**21SP**	**X**	**X**		**Ex 7**
dà líng	大 陵	**7MC.**	**7PC**			**X**	
dài mài	带 脉	**26VB.**	**26GB**				
dān tián	丹 田	**zone**		**X**	**X**	**X**	**X**
dán zhōng	膻 中	**17RM.**	**17CV**			**X**	**Ex 5**
dì guān	地 关	**zone**					
dìn yìn shǒu	定 印 手	**mudra**					**Ex 13**
dù qí	肚 脐	**8RM.**	**8CV**				
ér jiān	耳 尖	**HM.**	**HM**				**Ex 6**
fèi jué	肺 诀	**mudra**					**Ex 9**
gān jué	肝 诀	**mudra**					**Ex 8**
huán tiào	环 跳	**30VB.**	**30GB**			**X**	
huāng shū	肓 俞	**16Rn**	**16KI**				
huì yīn	会 阴	**1RM.**	**1CV**	**X**	**X**		**x**
hún yuán qiào	混 元 窍	**zone**					**x**
hún yuán zhǎng	混 元 掌	**mudra**					**Ex 1**
jǐ zhōng	脊 中	**6DM.**	**6GV**				
jiān lǐ	建 里	**11RM.**	**11CV**				
jiān yú	肩 骨禺	**15GI.**	**15LI**			**X**	
jīng mén	京 门	**63V**	**63BL**				
jiū wěi	鸠 尾	**15RM.**	**15CV**				
jù qùe	巨 阙	**14RM.**	**14CV**				
láo gōng	劳 宫	**8MC.**	**8PC**	**X**	**X**	**X**	**X**

mìng mén	**命 门**	**4DM**	**4GV**	**X**	**X**		**X**
nǔ xī	**女 膝**	**zone**					
pí jué	**脾 诀**	**mudra**					**Ex 7**
qì hù	**气 户**	**13E**	**13ST**	**X**	**X**		
qí mén	**期 门**	**14F**	**14LR**			**X**	
qīng lóng jiǎo	**青 龙 角**	**zone**					
qù chí	**曲 池**	**11GI.**	**11LI**			**X**	
qǔ zé	**曲 泽**	**3MC.**	**3PC**			**X**	
rén guān	**人 关**	**zone**					
rì yuè	**日 月**	**24VB.**	**24GB**				**Ex 8**
shān gēn	**山 根**	**zone**					**Ex 5**
shàng xīng	**上 星**	**23DM.**	**23GV**				
shén mén	**神 门**	**7C**	**7HT**				
shèn shuǐ jué	**肾 水 诀**	**mudra**					**Ex 6**
shuāng huán dìn yìn	**双 环 定 印**	**mudra**					**Ex 13**
tiān guān	**天 关**	**zone**					
tiān mén	**天 门**	**zone**					
tiān mù	**天 目**	**zone**					
tiān tū	**天 突**	**22RM.**	**22CV**				**Ex 7**
wài guān	**外 关**	**5TR.**	**5TE**			**X**	
xià wǎn	**下 脘**	**10RM.**	**10CV**				
xìn mén	**囟 门**	**zone**				**X**	
xuán jī	**璇 肌**	**21RM.**	**21CV**				**Ex 6**
yìn táng	**印 堂**	**H.M.**	**HM**	**X**	**X**		**X**
yǒng quán	**涌 泉**	**1Rn**	**1KI**	**X**	**X**		**X**
yù tǎng	**玉 堂**	**18R.M.**	**18CV**				**Ex 9**
yù zhěn	**玉 枕**	**9V**	**9BL**	**X**	**X**		
yún mén	**云 门**	**2P**	**2LU**			**X**	**Ex 9**
zhāng mén	**章 门**	**13F**	**13LR**				**Ex 7**
zhào hǎi	**照 海**	**6Rn**	**6KI**				
zhǐ huán jué	**指 环 诀**	**mudra**					**Ex 1**
zhōng fēng zhǐ	**中 峰 指**	**mudra**					**Ex 5**
zhōng fǔ	**中 府**	**1P**	**1LU**				
zhōng kuí	**中 魁**	**H.M.**	**HM**	**X**	**X**		
zhōng tíng	**中 庭**	**16RM.**	**16CV**				
zhōng wǎn	**中 脘**	**12RM.**	**12CV**				

(*) tous les points d'acupuncture https://www.hantrainerpro.com/chinois/mtc/chinois-francais/

LES MERIDIENS

MERIDIEN		FRANCAIS	F	ANGLAIS	A	Départ	Arrivée
Tai yin de la main		Poumon	P	Lung	LU	Entre la 1ère et la 2ème côte	Bord radial de la phalangette du pouce
Shao yin de la main		Cœur	C	Heart	HT	Fosse axillaire	Bord radial de la phalangette de l'auriculaire
Jueyin de la main		Maitre du cœur	MC	Pericardium	PC	Entre la 4ème et la 5ème côte	Au milieu de l'extrémité du pouce.
Yang ming de la main		Gros intestin	GI	Large intestine	LI	Bord radial de la phalangette de l'index	Bord externe de l'aile du nez
Tai yang de la main		Intestin grêle	IG	Small intestine	SI	Sur le bord cubital de la phalangette de l'auriculaire	Sur la face dans la dépression qui se forme quand la bouche est ouverte
Shao yang de la main		Triple réchauffeur	TR		TE	Bord cubital de la phalangette de l'annulaire	Dépression à l'extrémité externe du sourcil.
Tai yin du pied		Rate	Rat	Spleen	SP	Bord int. de la phalangette du gros orteil	Côté de la poitrine entre la 6ème et 7ème côte
Sho yin du pied		Reins	R	Kidney	KI	Sous la plante du pied	Bord inférieur de la clavicule.
Jue yin du pied		Foie	F	Liver	LR	Bord ext. de la phalangette du gros orteil	Entre la 6ème et la 7ème côte.
Yang ming du pied		Estomac	E	Stomach	ST	Entre le bord oculaire et le bord inférieur de l'orbite.	Bord ext. de la phalangette du 2ème orteil.
Tai yang du pied		Vessie	V	Bladder,	BL	Au-dessus du coin interne de l'œil	Sur le bord ext. de la phalangette du petit orteil.
Shao yang du pied		Vésicule biliaire	VB	Gall-blader	GB	Bord ext. de l'orbite	Bord ext. de la phalangette du 4ème orteil.
Du Mai		Vaisseau Gouverneur	DM	Governing Vessel	GV	Entre la pointe du coccyx et l'anus	Int. de la lèvre sup.
Ren Mai		Vaisseau Directeur	RM	Conception Vessel	CV	Sur le périnée	Dépression du sillon mento-labial.
		Pts. extraordinaires	PE				

5 - <u>Examen spécifique Wu Shu</u> :

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. Epée 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.