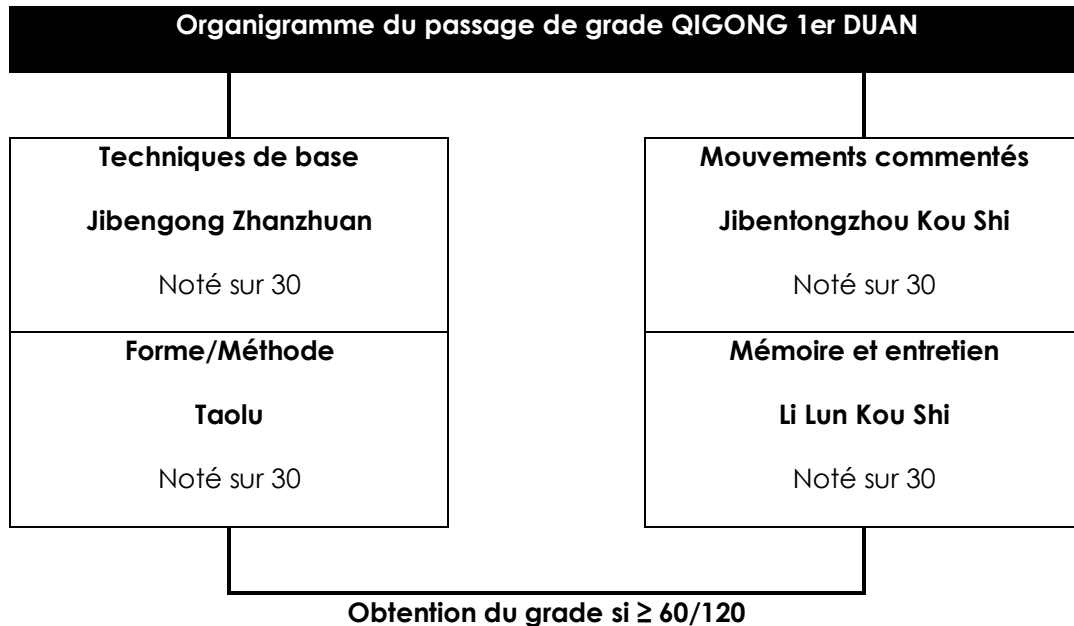


**WUSHU**  
**Filière QIGONG**  
**Partie Technique du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup>Duan**

## Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 1<sup>er</sup> Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

### Les épreuves sont :

- 1/ Technique de base (JibengongZhanzhan)
- 2/ Forme (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- 4/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. *Il n'y a pas de note éliminatoire.*

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

### 1/ Techniques de base – JibengongZhanzhan

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module dupostural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

## **2/ Forme - Méthode -Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 méthodes de Qigong (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement la méthode tirée au sort. Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

## **3/ Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 mouvements fondamentaux, issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Une ».

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps au maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi en l'illustrant par des explications aux jurys : ses particularités, sa réalisation, sa biomécanique, sa connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

## **4/ Mémoire et entretien – Li Lun Kou Shi**

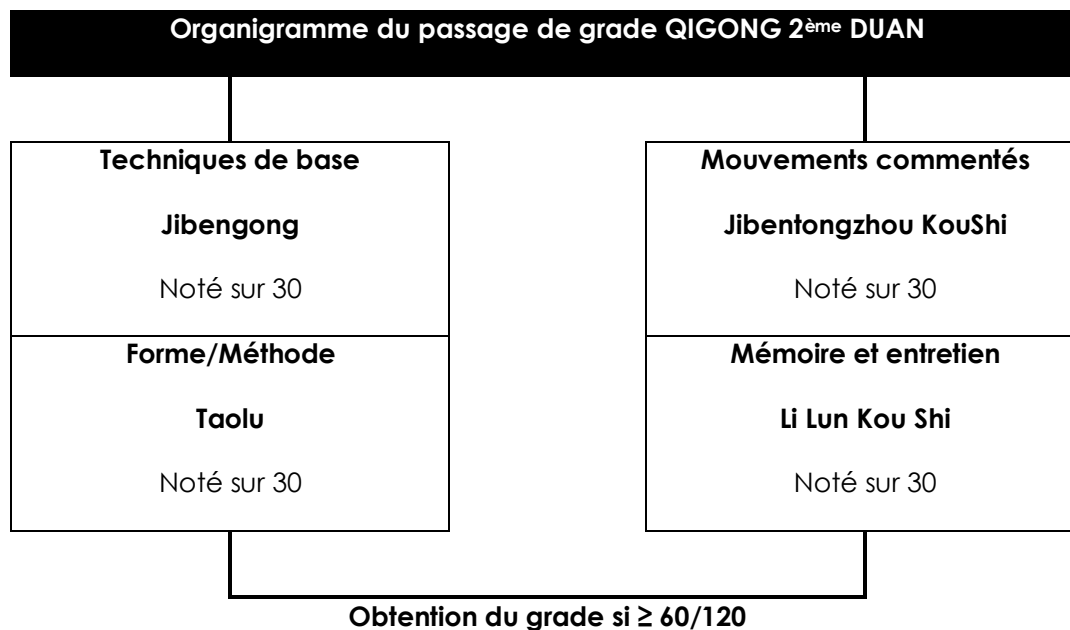
Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire avec un minimum de 10 pages (Corps 12, Interligne 3,5), basé sur son expérience et les sources de sa pratique.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, les questions seront essentiellement ouvertes. 5 minutes maximum.

## Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

### Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- 4/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

### 1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser. Le jury en choisira « Une ». Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité)

## **2/ Forme – Méthode – Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 méthodes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

## **3/ Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 4 mouvements fondamentaux issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Deux ».

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer les 2 mouvements choisis en l'illustrant puis expliquer aux jurys ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissances théoriques liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des deux mouvements présentés.

## **4/ Mémoire et entretien – Li Lun KouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

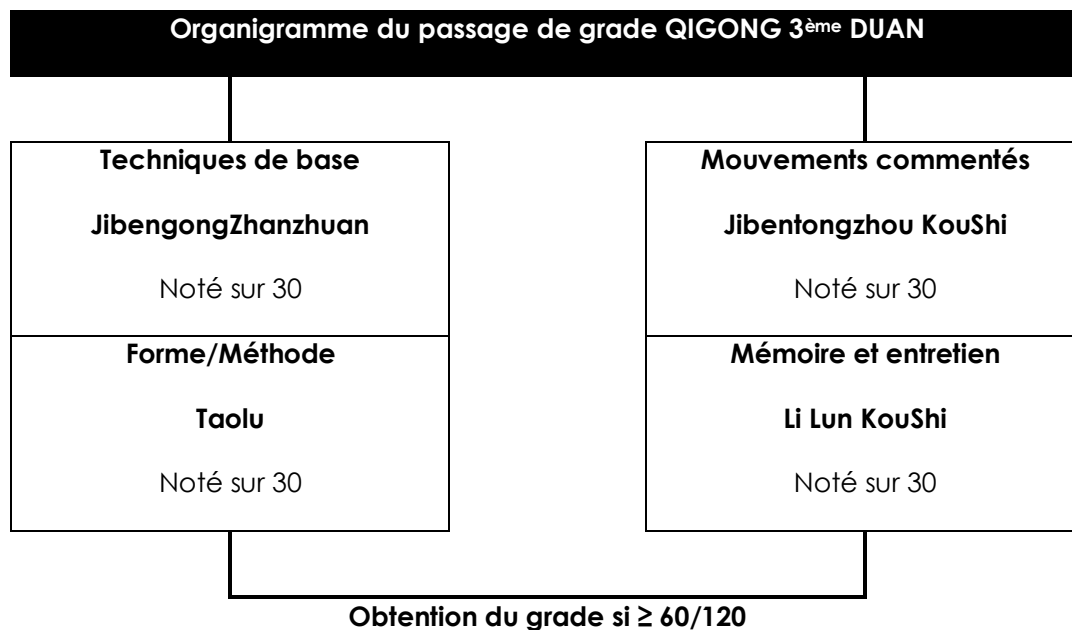
Le candidat rédigera un mémoire de 20 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, pendant 5 minutes maximum

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification du mouvement choisi.

## Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>me</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

### Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (JibengongZhanzhan)
- 2/ Forme - Méthode (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- 4/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

### 1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité)

### 2/ Forme – Méthode – Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 5 méthodes de Qigong. (Ex.: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taiji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement « Une » méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

### **3/ Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : Les 6 mouvements fondamentaux choisis par le jury dans la liste initiale des méthodes présentées (Taolu).

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer aux jurys ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, l'historique du mouvement par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.

### **4/ Mémoire et entretien – Li Lun KouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

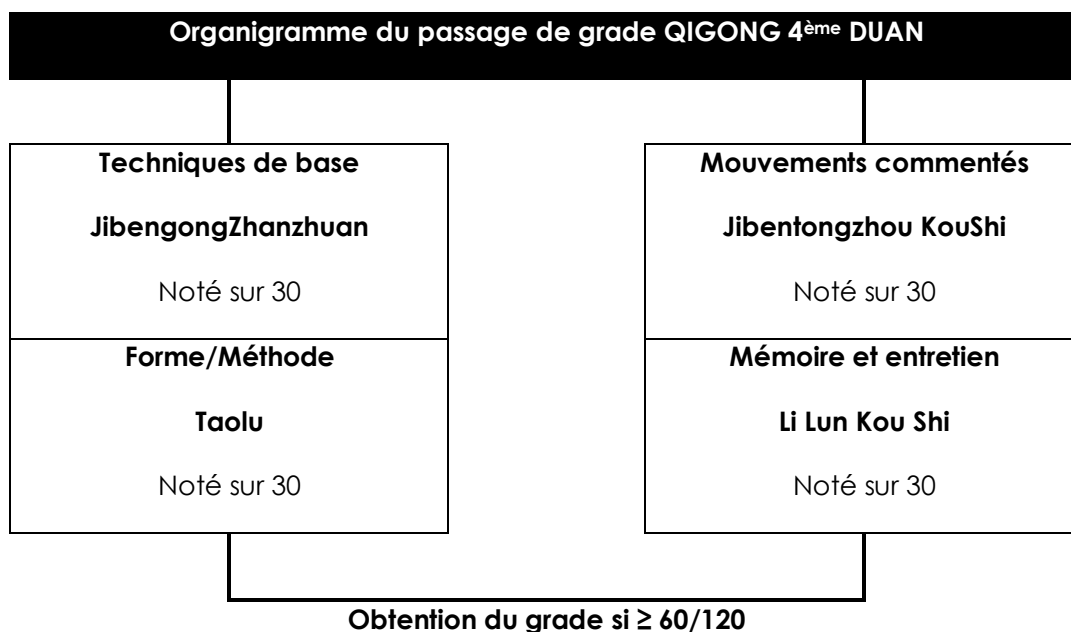
Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification des mouvements choisis.

## Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>me</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 4<sup>me</sup> Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

### Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- 2/ Forme - Méthode (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- 4/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

### 1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan

Le candidat sera évalué sur un panel de 4 postures statiques « Zhanzhan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtrisées. Le Jury en choisira « Une », les bras éloignés du corps.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum,

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module du postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).



## **2/ Forme – Méthode – Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury sur la liste le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 6 méthodes de Qigong.

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

## **3/ Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : 8 mouvements fondamentaux choisis dans la liste des 6 méthodes. 3mouvements seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant les jurys et présenteront les trois mouvements tirés au sort. Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des trois mouvements.

## **4/ Mémoire et entretien – Li Lun KouShi**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Corps 12 ; Marge 2,5 ; Interligne 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 10 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum, le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Historique, méthodes et mouvements choisis, projets, et illustrer ses propos par la connaissance énergétique de sa discipline.

## Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>me</sup> DUAN QIGONG

### Organigramme du passage de grade QIGONG 5<sup>ème</sup> Duan

<b>Techniques de base</b> <b>JibengongZhanzhuàn</b> Noté sur 40	<b>Forme/Méthode</b> <b>Taolu</b> Noté sur 40	<b>Mémoire et entretien</b> <b>Li Lun KouShi</b> Noté sur 40
---	---	--

**Obtention du grade si  $\geq 60/120$**

L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 40.

#### Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (JibengongZhanzhuàn)
- 2/ Forme - Méthode (Taolu)
- 3/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

#### 1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhuàn

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat sera évalué sur un panel de 5 postures statiques « Zhanzhuàn » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le candidat en présentera 1 au choix du jury, celle-ci se réalisera les bras éloignés du corps. Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 15 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Les candidats passeront en groupe devant la table des jurys.

#### 2/ Forme – Méthode – Taolu et entretien

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 9 méthodes de Qigong (Ba Duan Jing, Yi Jin

Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement « une » méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer et expliquer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique, son ancrage et la densité de son geste. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

### **3/ Mémoire et entretien – Li Lun KouShi**

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 10 minutes maximum.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

## Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Spécialité Qigong

### Organigramme du passage de grade QIGONG 6<sup>ème</sup> Duan

Mouvements commentés <b>JibentongzhouKou Shi</b> Noté sur 40	Forme/Méthode <b>Taolu</b> Noté sur 40	Soutenance du mémoire <b>Li Lun KouShi</b> Noté sur 40
--	--	--

#### Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du WUSHU spécialité Qigong.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

#### Article 507.W.QG – Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 40.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury (Corps 12 ; Marge 2,5 ; Interligne 2,5). La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 5 minutes maximum.

Le candidat devra expliquer sa prestation technique au vue de son expérience sous l'éclairage de la biomécanique, de la médecine chinoise traditionnelle, des règles énergétiques (Règles de cohérence taoïste), et de son implication au niveau personnelle et/ou d'enseignement.

#### Article 507.W.QG – Test technique

##### 1/ Mouvements commentés – Jibentongzhou Kou Shi

Ce test est noté sur 40 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qigong **sur une durée de 5 minutes maximum**, sur un thème d'adaptation à différents publics (Ex : Enfant, Séniors, Handicapés).

Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique, physiologique ainsi que la pertinence de ces choix par rapport au public choisi. En particulier en termes d'effets, bénéfiques et contraintes.

## **2/ Forme – Méthode – Taolu**

Ce test est noté sur 40 points.

Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant le nom et l'origine des méthodes de spécialisation Qigong qu'il désirent présenter. (Ex : Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taiji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode sur une durée de 15 minutes.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera sur une durée de 5 minutes toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

## **Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN – Filière Qigong**

### **A - Présentation technique**

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique qu'il a développée au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.


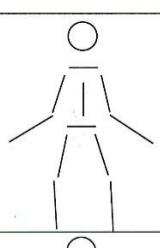
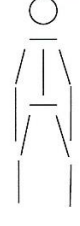
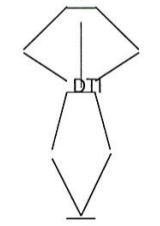

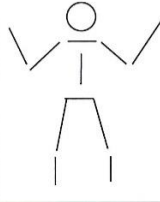
### **B – Soutenance de la thèse**


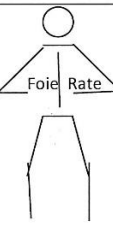
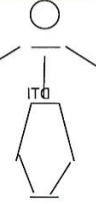
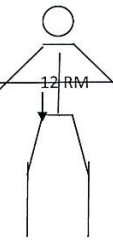
Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience et son parcours de pratiquant. Cette partie est notée sur 20. Sa thèse comportera 70 pages maximum (Corps 12, Interligne 2,5 ; Marge 2,5). Le candidat soutiendra sa thèse devant le jury. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

Annexe : 1<sup>ER</sup> Duan / UV.1 : techniques de base – Jibengong

➔ Postures statiques de méditation du Mont Wu Dang

<p>L'énergie perçante de la vacuité absolue. <i>Wu ji guan qi shi</i></p>		<p>Liang Yi nourrit l'énergie Yin. <i>Liang yi zi yin shi</i></p>	
<p>La posture fondamentale.</p>		<p>Les 4 éléphants nourrissent l'énergie Yang. <i>Si xiang yi yang shi</i></p>	
<p>Le grand ultime cultive le cinabre. <i>Tai ji lian dan shi</i></p>		<p>Les 8 trigrammes augmentent la pression artérielle. <i>Ba gua sheng ya shi</i></p>	

	<p>Ensermer l'arbre et se relier à la terre (bois / terre). <i>Ensermer l'arbre et se relier à la terre (bois / terre).</i></p>	<p>Ensermer l'arbre et se relier à la terre (bois / terre).</p>	
	<p>Corriger le flux énergétique de l'estomac.</p>	<p>Corriger le flux énergétique de l'estomac.</p>	

## Organisation des épreuves

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale. Les critères d'évaluation sont hiérarchisés comme suit :

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

**Annexe :**

### 1<sup>ER</sup> Duan / UV 2 : Taolu - Qigong

**Critères d'évaluation :** le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

### **Annexe :** 1<sup>ER</sup> Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou

**Critères d'évaluation :** le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique puis expliquer aux jurys ses particularités.

*Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en Qigong*

Evaluation sur 5 mn	Note sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	7
Capacité à maîtriser sa technique	8
Capacité à respirer dans le mouvement	7

### **Annexe :** 1<sup>ER</sup> Duan / UV 4 : Entretien avec le jury

**Critères d'évaluation :** le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Noté sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys	15

**Annexe : 2<sup>ème</sup> Duan / UV 1 : Techniques de base – Jibengong (postural 8 minutes)**

**Critères d'évaluation :** le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

**Annexe : 2<sup>ème</sup> Duan / UV 2 : Taolu Qigong 10 minutes**

**Critères d'évaluation :** le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

**Méthode tirée au sort**

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

**Annexe : 2<sup>ème</sup> Duan / UV 3 : Mouvements commentés – Jibentongzhou (5 minutes)**

**Critères d'évaluation :** le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique puis expliquer aux jurys ses particularités.

*Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en QG*



Evaluation sur 2' 50 '' par technique	Notée sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	8
Capacité à maîtriser sa technique	7
Capacité à respirer dans le mouvement	7

**NB** : la note sera basée sur la globalité des deux techniques présentées.

**Annexe : 2<sup>ème</sup> Duan / UV 4 - Entretien avec le jury (10 minutes)**

**Critères d'évaluation** : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Notée sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

**Annexe : 3<sup>ème</sup> Duan / UV.1 Technique de base (Jibengong): 8 mn**

**Critères d'évaluation**

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 8 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

**Annexe : 3<sup>ème</sup> Duan / UV 2 : Taolu (Qi Gong) – 10 mn**

**Critères d'évaluation** : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

### Méthode tirée au sort

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	4
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	4
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

### **Annexe : 3<sup>ème</sup> Duan / UV 3 : Mouvements commentés (Jibentongzhou): 10 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

**Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.**

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 30
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées.

### **Annexe : 3<sup>ème</sup> Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury : 10 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
<u>Exposé</u> : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
<u>Entretien</u> : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

### **Annexe : 4<sup>ème</sup> Duan / UV 1 : Technique de base (Jibengong) – 10 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 10 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

**Annexe : 4<sup>ème</sup> Duan / UV 2 Taolu (Qi Gong) - 10 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste ;

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

**Annexe : 4<sup>ème</sup> Duan / UV 3 : Mouvements commentés (Jibentongzhou):10 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

**Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.**

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 20
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

### **Annexe : 4<sup>ème</sup> Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury**

**Critères d'évaluation :** Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline.  
Sa présentation démontrera sa connaissance énergétique et les applications qu'il a pu mettre en œuvre autour de cela.

<b>Evaluation sur 10 mn</b>	<b>Note sur 30</b>
<u>Exposé</u> : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
<u>Entretien</u> : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

### **Annexe : 5<sup>ème</sup> Duan / UV 1 : Techniques de base – 15 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

<b>Evaluation sur 15 mn</b>	<b>Note sur 40</b>
Capacité à s'ancrer	8
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à poser sa verticalité	5
Capacité à respirer dans le ventre	4
Capacité à détendre le visage	4
Capacité à garder sa concentration	3
Capacité à faire circuler l'énergie interne	4
Capacité à poser un regard	4

### **Annexe : 5<sup>ème</sup> Duan / UV 2 Taolu (Qi Gong) – 20 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera ensuite aux jurys toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet.

#### **Méthode de spécialisation**

<b>Evaluation sur 15 mn</b>	<b>Note sur 20</b>
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

## Entretien avec les jurys

Évaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

### **Annexe : 5<sup>ème</sup> Duan / UV 3 : Le mémoire et l'entretien – 10 mn**

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 12
- Marges : 3,5
- Interlignes : 1,5

**Critères d'évaluation :** Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

Évaluation sur 10 mn	Note sur 40
<u>Exposé</u> : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
<u>Entretien</u> : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

### **Annexe : 6<sup>ème</sup> Duan / UV 3 : Mouvements commentés (Jibentongzhou):10 mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat devra démontrer une prestation personnelle en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités et sa pertinence.

Évaluation sur 10 mn	Note sur 40
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

### **Annexe : 6<sup>ème</sup> Duan / UV 2 : Taolu (Qi Gong) et entretien – 20mn**

**Critères d'évaluation :** Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste. Le candidat expliquera ensuite aux jurys toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé

au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

<b>Evaluation sur 15 mn</b>	<b>Note sur 40</b>
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

### **Entretien avec les jurys**

<b>Evaluation sur 5 mn</b>	<b>Note sur 20</b>
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

### **Annexe : 6<sup>ème</sup> Duan / UV 3 : Le mémoire et l'entretien**

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 12
- Marges : 3,5
- Interlignes : 1,5

**Critères d'évaluation :** Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

<b>Evaluation sur 10 mn</b>	<b>Note sur 40</b>
<u>Exposé</u> : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
<u>Entretien</u> : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

### **Annexe : 7<sup>ème</sup> Duan**

#### **A - Présentation technique**

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique et énergétique, qu'il a développée au vue de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.