

SOMMAIRE

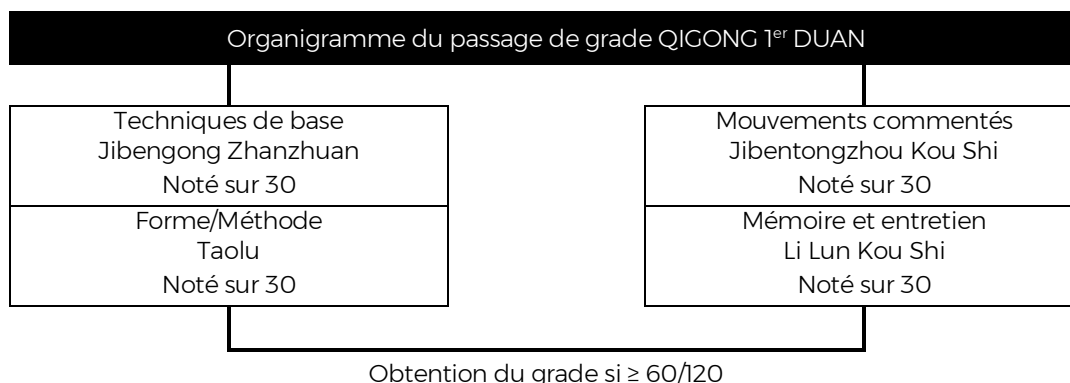
QIGONG	5
Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN QIGONG	6
Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN QIGONG	8
Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN QIGONG	10
Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN QIGONG	12
Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN QIGONG	14
Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong	16
Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN – Filière Qigong	17
ANNEXES QIGONG	18
Filière NEIJA WUSHU - INTERNE – Option TAIJQUAN-XING YI QUAN-BAGUA ZHANG-BAJI QUAN	27
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	28
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	31
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	34
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	37
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	39
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	41
Article 508.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	43
ANNEXES NEIJIA WUSHU	45
Filière WAIJIA (EXTERNE)	56
Moderne et Traditionnel	56
Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel	57
Article 503.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel	59
Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel	62
Article 505.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel	65
Article 506.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU Filière Waijia - Spécialité Moderne ou Traditionnel	67
Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel	69
Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel	71
ANNEXES WAIJIA	73
Filière – WAIJIA Spécialisation – Traditionnelle Option - WING CHUN/WING TSUN	85
Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	86
Article 503.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	89
Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	92
Article 505.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	95
Article 506.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU Filière – WAIJIA - Spécialisation TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN)	97

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	99
Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU Filière - WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	101
ANNEXES WAIJIA.....	102
Filière BOJISHU Spécialité SANDA.....	105
Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU – Filière BOJISHU – Spécialité SANDA.....	106
Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU – Option SANDA.....	109
Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– Option SANDA.....	112
Article 505.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– Option SANDA.....	115
Article 506.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– Option SANDA.....	118
Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– Option SANDA.....	120
Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité Bojishu– Option Sanda.....	121
ANNEXES SANDA.....	122
Spécialité BOJISHU Option SHUAI JIAO ou SHOU BO ou XIANG BOLUTTE CHINOISE	126
Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO.....	127
Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	132
Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	137
Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	142
Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	147
Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	149
Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	151
ANNEXES	152
LUTTE CHINOISE.....	152
ANNEXES GENERALES.....	154

QIGONG

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN QIGONG



L'examen du 1^{er} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Technique de base (JibengongZhanzhuang)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- 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 – JibengongZhanzhuang

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 « Zhanzhuang » (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 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 KouShi

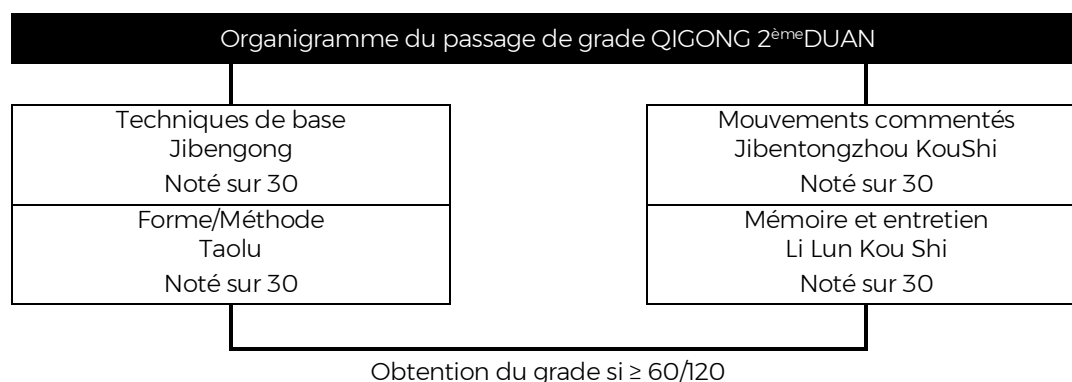
Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire 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, sur une durée de 5 minutes maximum.

Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 2^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuang)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- 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 – JibengongZhanzhuang

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 « Zhanzhuang » (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 connaissance théorique liée 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.

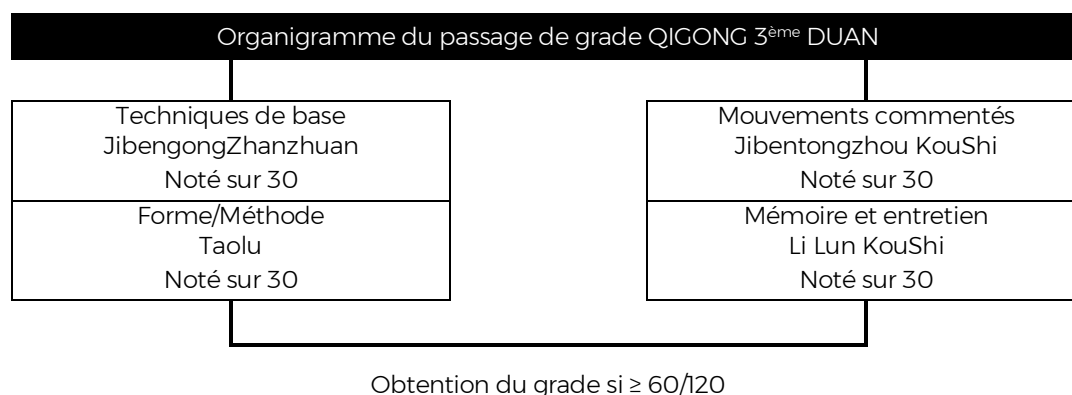
Le candidat rédigera un mémoire de 20 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi gong.

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^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 3^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- 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 Zhanzhuan

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhuan » (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, Taji 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.

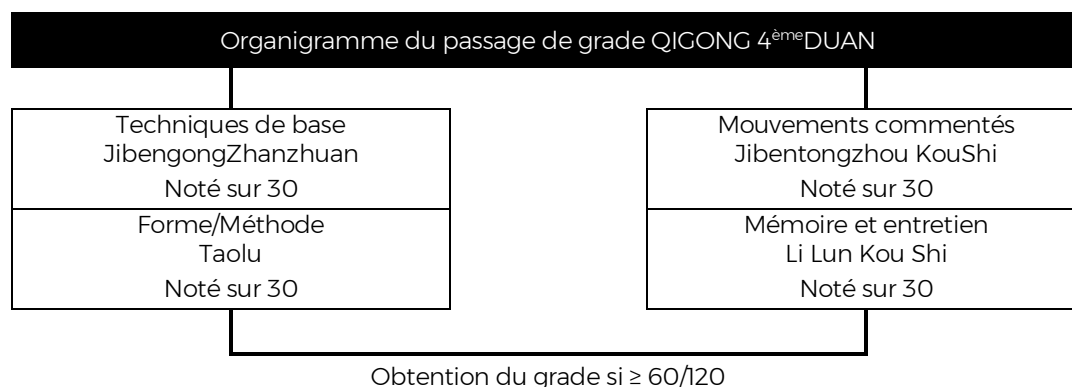
Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qi gong.

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^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 4^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- 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 Zhanzhuan

Le candidat sera évalué sur un panel de 4 postures statiques « Zhanzhuan » (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. 3 mouvements 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.

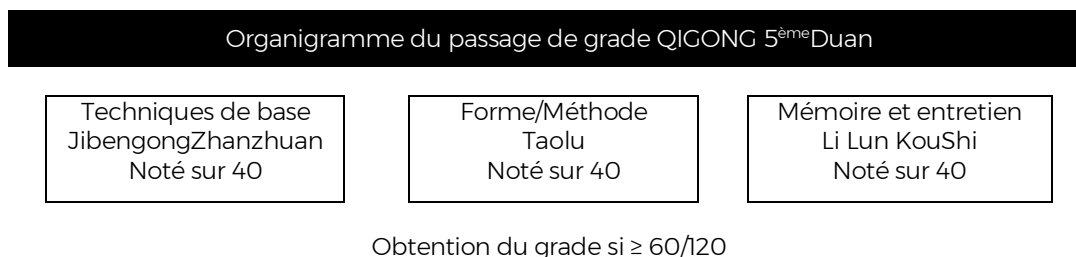
Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Corps 12 ; Marge 2,5 ; Interligne 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

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^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 5^{ème} Duan QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 40.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- 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 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 « Zhanzhan » (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^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong

Organigramme du passage de grade QIGONG 6ème Duan

Mouvements commentés JibentongzhouKou Shi Noté sur 40	Forme/Méthode Taolu Noté sur 40	Soutenance du mémoire Li Lun KouShi 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. 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, Taji 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^{ème} DUAN – Filière Qigong

1. 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.

2. Soutenance de la thèse (15 minutes)

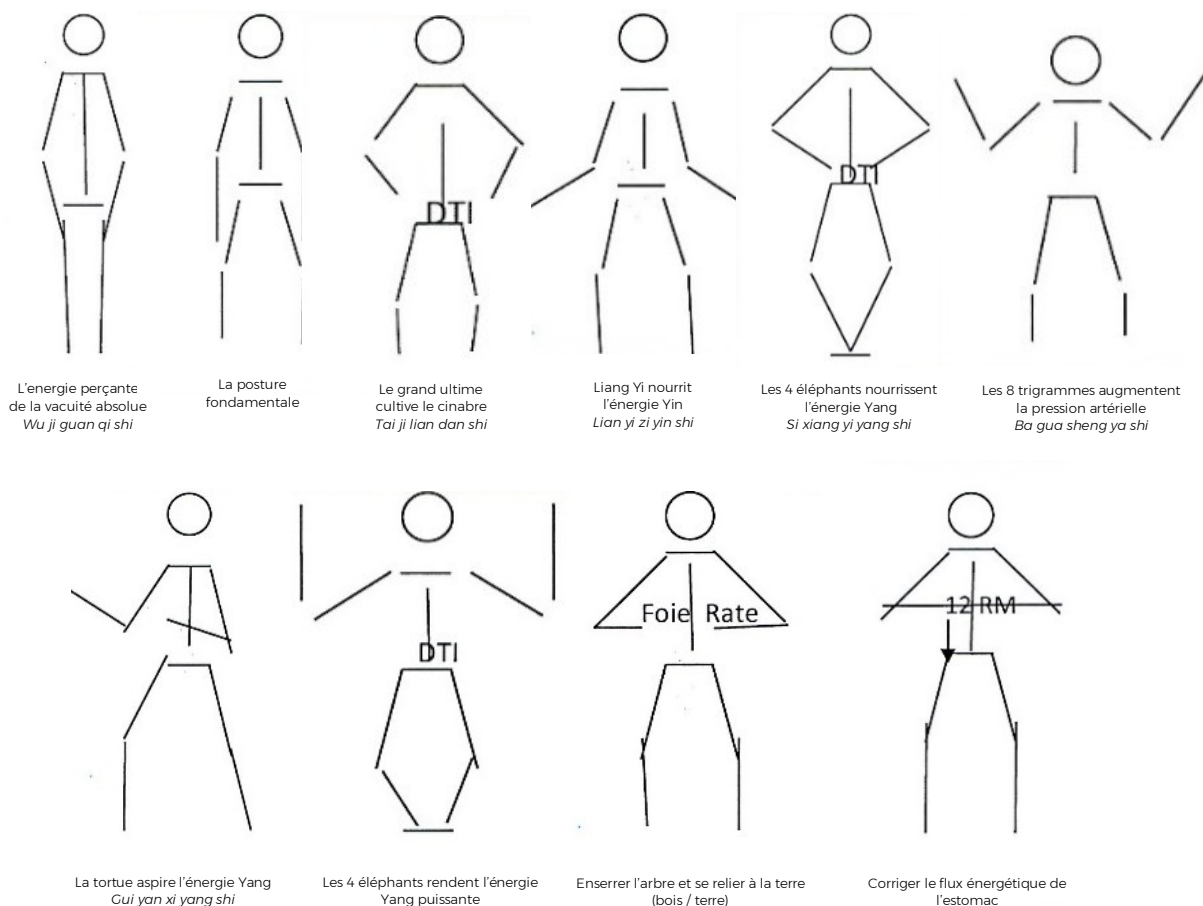
Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience et son parcours de pratiquant. Cette partie est notée sur 20. Sa thèse comportera 70 pages maximum. Le candidat soutiendra sa thèse devant le jury. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

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

ANNEXES QIGONG

1^{ER} Duan / UV.1 : techniques de base – Jibengong

Postures statiques de méditation du Mont Wu Dang :



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

1^{er} 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

1^{er} 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

1^{er} 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	Note sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys	15

2^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base – Jibengong (postural 8 mn)

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

2^{ème} Duan / UV 2 : Taolu Qigong (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	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

2^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou (5 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.

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

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

2^{ème} Duan / UV 4 :Entretien avec le jury (10 mn)

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

3^{ème} 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

3^{ème} 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

3^{ème} 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.

3^{ème} 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
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

4^{ème} 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 mn	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

4^{ème} 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

4^{ème} 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

4^{ème} 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.

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

5^{ème} 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.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
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

5^{ème} Duan / UV2 : 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 :

Evaluation sur 15 mn	Note sur 20
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 :

Evaluation 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

5^{ème} Duan / UV3 : 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.

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

6^{ème} Duan / UV 1 : 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.

Evaluation 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

6^{ème} Duan / UV2 : 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.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
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

Evaluation 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

6^{ème} 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.

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

7ème Duan

1. 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.

A l'issue de sa démonstration technique, le candidat répondra aux questions des jurys.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expertise en l'étayant par des arguments éprouvés sur les domaines techniques et énergétiques.	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

2. Soutenance de la thèse 15 mn

Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience de pratique, son parcours de pratiquant. Cette épreuve est notée sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

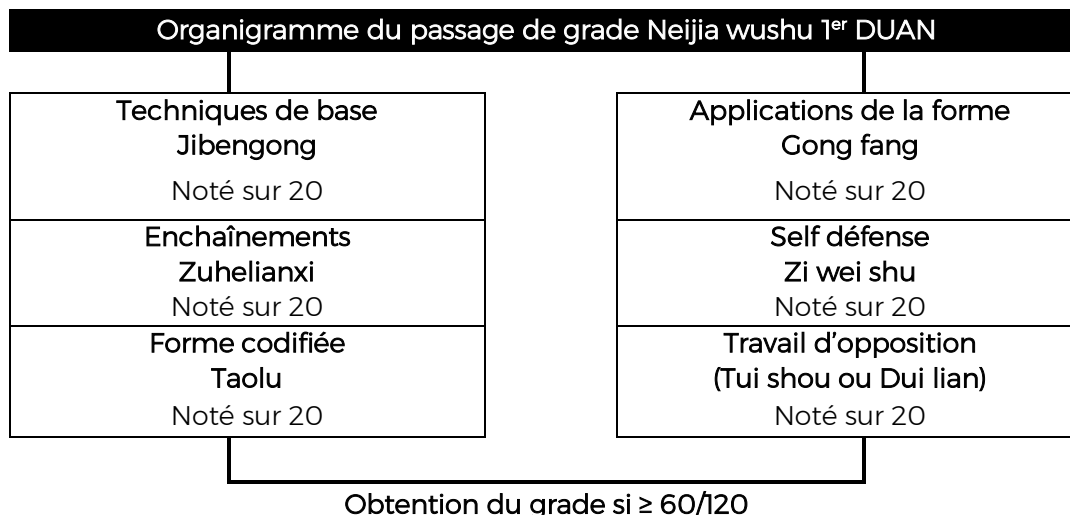
Evaluation	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

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

**Filière NEIJA WUSHU -
INTERNE - Option
TAIJIQUAN-XING YI
QUAN-BAGUA ZHANG-
BAJI QUAN**

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 1^{er} Duan de Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 (10/20) 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. UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé :

- 3 déplacements de son style
 - 7 Techniques différentes de son style,
 - Pour Xing yi quan, 5 techniques de poing et 2 animaux parmi les douze
 - Pour le Bagua zhang 7 techniques de paumes parmi les 8 paumes
 - Pour le Baji quan, 7 techniques différentes

- Pour le Taiji quan, 5 techniques parmi la liste proposée et 2 cercles du tui shou parmi les 4 fondamentaux (circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit)

Voir Annexe NJ 1.1

2. UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchaînées, composées de 3 *mouvements*, ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

3. UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Exemple : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (durée du Taolu 3 mn minimum) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme présentée. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), ou les bras (Da).

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Exercice : Le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.

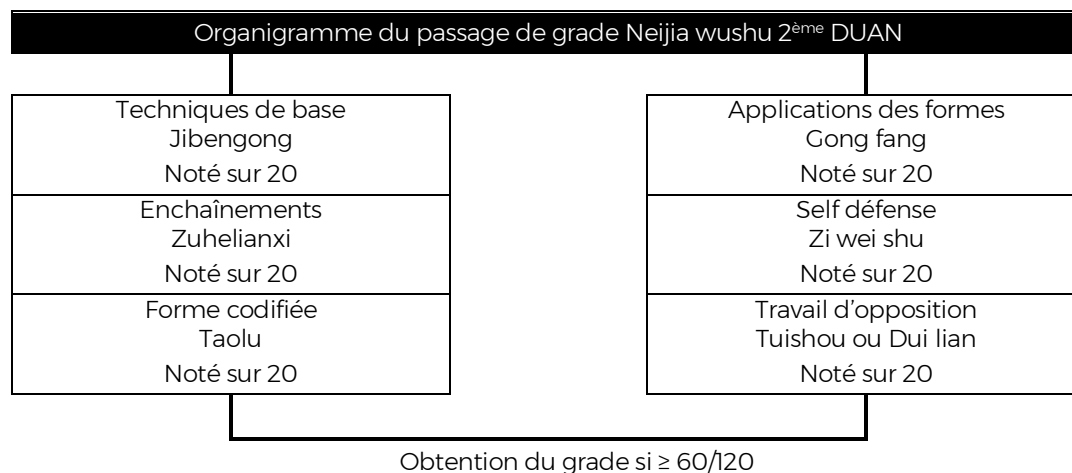
Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

- **Soit le choix 2 – Duilian à mains nues**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 2^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales des formes codifiées (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 (10/20) 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. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Pour le Taiji quan, 5 techniques différentes
- Pour Xing yi quan, 5 parmi les douze animaux (er shi xing)
- Pour le Bagua zhang 5 techniques de paumes parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan, 5 techniques parmi les 6 grandes ouvertures (Liu da kai)

Voir Annexe NJ 2.1

2. UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- **Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchaînées, composées de 4 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai).**
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme courte.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

3. UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Bajiquan.)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolu, une forme mains nues et une forme arme courte (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 mn pour le mains nues et 3 mn pour l'arme courte) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme courte présentée.

Elles sont au choix du candidat.

Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5: Self-défense – Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Bajiquan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings circulaires et 5 de jambes circulaires)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par les jambes (Ti), les bras (Da) et les projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da) ou des projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- ***Dans un deuxième temps***, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 premières portes que sont :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An » et Tordre « Cai »

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

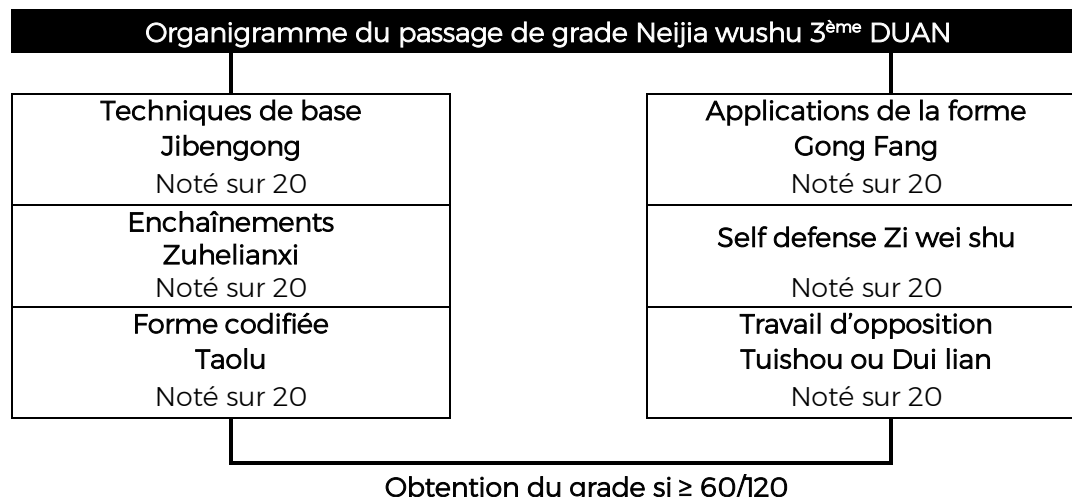
Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas fixe de 2 mn
- **Soit le choix 2 – Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 3^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tuishou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 (10/20) 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. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Pour le Taiji quan, 5 techniques avec Fa jing sur les 8 portes
- Pour Xing yi quan, 5 parmi les douze animaux
- Pour le Bagua zhang 2 techniques de paumes parmi les 8 paumes et 3 techniques parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan, 5 techniques parmi les 8 grandes méthodes (Ba da zhao)

Voir Annexe NJ 3.1

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchaînées, composées de 5 *mouvements*, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da), des projections (Shuai) et des clefs (Na).
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme longue.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan).

Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolu, une forme mains nues et une forme arme longue. Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 mn pour le taolu mains nues et 3 mn pour l'arme longue) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme longue présentée.

Elles sont au choix du candidat.

Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5: Self-défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps**, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (1 de poing uppercut, 1 de jambe retournée et 3 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

- ***Dans un deuxième temps***, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 dernières portes que sont :

Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

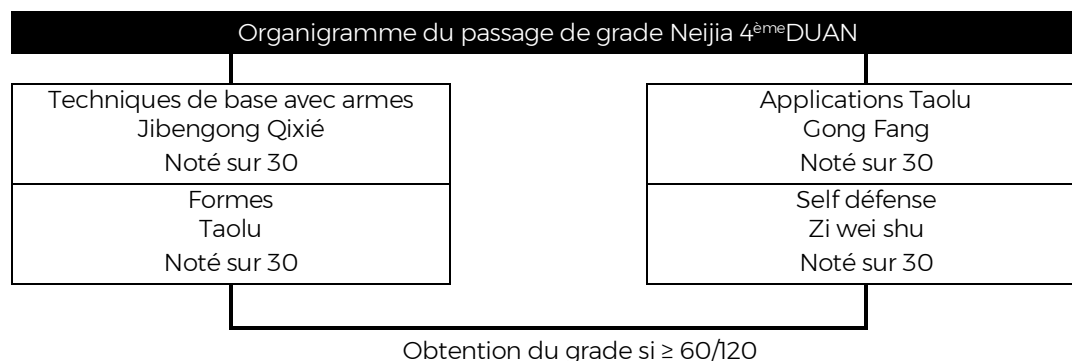
Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- Soit le choix 1 – Tui shou (Taiji quan)
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 mn
- Soit le choix 2 – Duilian à mains nues ou arme

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 505.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 4^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base avec armes (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes(Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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. UV 1 : Techniques de base avec arme(s) - Epée, sabre, bâton ou lance - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques d'arme courte (épée ou sabre ou éventail et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance).

Les armes sont au choix du candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

2. UV 2 : Forme - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Bagua zhang, Xingyi quan)

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues, une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée ou éventail) et une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 4 mn minimum pour la forme à mains nues et de 3 mn minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

3. UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

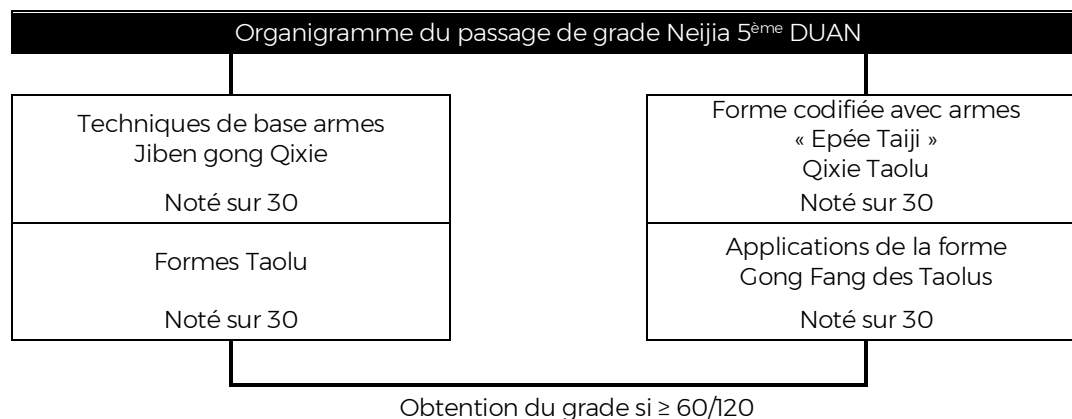
4. UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une en déplacement et l'autre sur des saisies:

- Dans un premier temps,
Le candidat doit réaliser 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement en utilisant toutes les techniques du wushu (Ti, Da, Shuai, Na). Les attaques sont définies par le jury.
- Dans un deuxième temps,
Le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Voir Annexe NJ 4.2

Article 506.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 5^{ème} Duan Neija wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base armes (Jiben gong Qixie)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Forme codifiée avec armes arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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. UV 1 : Techniques de base arme - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour les deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.

Les candidats exécutent les techniques en aller et retour.

2. UV 2 : Forme codifiée à mains nues - Quanshu Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Bagua zhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolu, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolu d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance.

Il peut choisir des formes de son école (de 5 mn minimum pour la forme à mains nues et de 4 mn minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV 3 : Application Taolu - Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

1. UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et un assaut avec une arme courte :

- Dans un premier temps,
Le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.
- Dans un deuxième temps,
Le candidat devra faire un assaut de 2 mn de Duan bing (arme courte).

Dans cet assaut, il sera demandé de mettre en pratique les applications martiales des techniques arme courte déjà étudiées précédemment par les candidats.

Un partenaire sera peut-être nécessaire dans le cas où le candidat est seul pour l'examen, dans ce cas le candidat sera prévenu à l'avance.

Voir Annexe NJ 5.1

Article 507.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de Neijia 6ème Duan

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance du mémoire Technique (Li lun kou shi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 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 (10/20) 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.

1. UV1 : Forme à mains nues - Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

2. UV2 : Forme avec arme - Qixie Taolu

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 2 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :

Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :

- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Self défense sur attaque avec arme :

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan) ou couteau (Bi shou).

Voir Annexe NJ 6.1

4. UV4 : Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes.

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois interne et doit faire environ 30 pages.

Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de Neijia 6ème Duan

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance d'une thèse Technique (Li lun kou shi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 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 (10/20) 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.

1. UV1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

2. UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taiji quan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xingyiquan, Baji quan)

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme. Il peut choisir une forme de son école (de 3 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV3 : Self défense - Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Dans un deuxième temps, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Voir Annexe NJ 7.3

4. UV4 : Soutenance d'une thèse technique - Li Lun Kou Shi

Le candidat soutiendra sa thèse devant le jury avant de réaliser sa prestation technique.

La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes.

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois et doit faire environ 50 pages.

ANNEXES NEIJIA WUSHU

NJ 1.1 Jiben gong pour UVI 1^{er} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Baihe liang chi – La grue blanche déploie ses ailes
Lou xiao bu – Brosse genou
Jin bu ban lan chui – Parer et donner un coup de poing
Shuang feng guan er – Frapper les oreilles du tigre
Yu nu Chuan suo – La fille de jade tisse et lance la navette
Ru feng si bi – Fermeture apparente
Gao tan ma – Flatter l'encolure du cheval
Pi shen fu hu – Attraper le tigre
Deng jiao – Coup de talon
Fen jiao – Coup de pied en pointe

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Bai he liang chi – La grue blanche déploie ses ailes
Xie xing – Marche oblique
Lou xiao bu – Brosse genou
Yan shou gong quan – Coup de poing couvert par la main
Jin gang dao du – Le gardien céleste pile le mortier
Pi shen chui – Draper le corps avec les poings
Qing long chu shui – Le dragon vert émerge de l'eau
Shuang tui shou – Pousser des deux mains
Dang tou pao – Poings canon en avant
Ca jiao – coup de pied claqué

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 5 poings et 4 premiers animaux) :

Pi quan – Poing en métal – Poing se dédoublant
Beng quan – Poing en bois – Ecrasement du poing
Heng quan – Poing de la terre – Poing en croisement
Pao quan – Poing du feu – Poing canon
Zuan quan – Poing de l'eau – Poing de forage

Long xing – Dragon
Hu xing – Tigre
Ji xing – Coq
Ma xing – Cheval

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

Le tigre féroce descend de la montagne – Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes – Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule – Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche – Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine – Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes – Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol – Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes – Qing long tan zhua

NJ 2.1 Jiben gong pour UV1 2^{ème} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Lan que wei – Saisir la queue de l'oiseau
Yema fen zong – Séparer la crinière du cheval sauvage
Ti shou – Lever les mains
Xia shi – Serpent rampe
Zhou di kan chui – Poing sous le coude
Xie fei shi – Vol oblique
Lou xi da chui – Brosse et donner un coup de poing
Zhuan shen pie shen chui – Tourner et donner un coup de revers du poing
Wan gong she hu – Tirer à l'arc sur le tigre
Jin ji tu li – Faisan doré se tient sur une patte
Zhuan shen bai jiao – Coup de pied lotus

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Lan za yi – Attacher le pan du vêtement avec indolence
Dan bian – Simple fouet
Yun shou – Mouvoir les mains comme des nuages
Yema fen zong – Séparer la crinière du cheval sauvage
Que di long – le dragon rampant au sol
Shang bu qi xing – Avancer et former les 7 étoiles
Xia bu kua hu – Reculer et chavaucher le tigre
Zhou di kan quan – Poing sous le coude
Ji di chui – Coup de poing vers le sol
Deng yi gen – Coup de talon latéral

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 12 animaux) :

Long xing – Dragon
Hu xing – Tigre
Ji xing – Coq
Ma xing – Cheval
Hou xing – Singe
Yan xing – Hirondelle
Yao xing – Faucon
She xing – Serpent
Xiong xing – L'ours
Ying xing – Aigle
Tai xing – Vautour
Eyu xing – Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements):

Paume souple du serpent – She xing shun shi zhang
Paume du dragon qui transperce – Long xing chuan shou zhang
Tourner le dos en arrière et frapper le tigre – Hui shen da hu zhang
L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) – Yan fan gai shou zhang
Tourner le corps, paume au-dessus du dos – Zhuan shen fan bei zhang
Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval – Ning shen tan ma zhang
Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière – Fan shen bei cha zhang

Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche – Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bajì quan (Les 6 grandes ouvertures) :

Pousser - Ding
Ramener - Bao
Fouetter - Dan
Soulever - Ti
Tourner les hanches - Kua
Vriller - Chan

NJ 3.1 Jiben gong pour UVI 3^{ème} Duan

Liste des techniques de base pour le Taijì quan style Yang :

Dan bian – Simple fouet
Shou hui pipa – Jouer du Pipa
Dao nian hou – Repousser le singe
Hai di zen – L'aiguille au fond de la mer
Yun shou – Les mains bougent comme des nuages
Bao hu gui shan – Retourner le tigre sur la montagne
Shan tong bi – Comme un éventail
Shang bu qi xing – Aller vers les 7 étoiles
Fan shen bai she tu xin – Se tourner, serpent blanc darde sa langue
Chuan zhang – Transpercer avec la main
Tui bu kua hu – reculer et chevaucher le tigre

Liste des techniques de base pour le Taijì quan style Chen :

Liu feng si bi – Six verrouillages et quatre fermetures
Dao juan gong – Enrouler les bras sur l'arrière
Xiao qin da – Petite saisie et frappe
Bao tou tui shan – Embrasser la tête et repousser la montagne
Jin ji du li – Le faisan doré se tient sur une patte
Yu nu chuan suo – La fille de jade tisse et lance la navette
Bai jiao die cha – Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche
Ti er qi – Double coup de pied sauté
Xuan feng jiao – Saut tourbillon
Shi zi jiao – Croise les pieds et balayer le lotus

Liste des techniques pour le Xing yi quan :

Long xing – Dragon
Hu xing – Tigre
Ji xing – Coq
Ma xing – Cheval
Hou xing – Singe
Yan xing – Hirondelle
Yao xing – Faucon
She xing – Serpent
Xiong xing – L'ours
Ying xing – Aigle

Tai xing - Vautour
Eyu xing - Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

Le tigre féroce descend de la montagne – Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes – Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule – Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche – Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine – Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes – Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol – Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes – Qing long tan zhua

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements):

Paume souple du serpent – She xing shun shi zhang
Paume du dragon qui transperce – Long xing chuan shou zhang
Tourner le dos en arrière et frapper le tigre – Hui shen da hu zhang
L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) – Yan fan gai shou zhang
Tourner le corps, paume au-dessus du dos – Zhuan shen fan bei zhang
Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval – Ning shen tan ma zhang
Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière – Fan shen bei cha zhang
Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche – Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bajie quan (Les 8 grandes méthodes) :

Les 3 points du seigneur de la mort – Yan wang san dian shou
Le tigre affamé monte la montagne – Meng hu pa shan
Affronter sans regarder 3 fois – Ying men san bu gu
Le tyran fend le fer – Ba wang yin zhan gang
La paume qui accueille le soleil – Ying feng chao yang zhang
Ouvrir durement la porte à gauche et à droite – Zuo you ying kai men
Loriot serre ses griffes – Huang yan shuang bao zhao
Le coup de canon vers le ciel – Li di tong tian pao

NJ 3.2 Type de saisies pour UV5 3^{ème} duan

Types de saisies :

- Saisie au poignet (directe ou inversée)
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière

NJ 4.2 Type de saisies pour UV4 4^{ème} duan

Types de saisies :

- Saisie au poignet directe
- Saisie au poignet opposée
- Saisie du poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par devant
- Saisie du poignet par derrière
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie à la ceinture
- Saisie au revers
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière avec l'avant-bras

NJ 6.1 Attaques bâton court pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- 2 attaques en pique

NJ 6.1 Attaques au poignard pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- Attaque en pique
- Attaque de bas en haut

NJ 7.3 Attaques de deux adversaires pour UV3 7^{ème} duan

- Les deux attaquants attaquent en poing l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent en jambe l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent, le premier en poing, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier en jambe, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

NJ ARMES DU NEIJIA WUSHU

Armes simples :

- | | |
|---------------|--------------------|
| • Jian | Epée |
| • Dao | Sabre |
| • Gun | Bâton |
| • Qiang | Lance |
| • Dadao | Hallebarde |
| • Bian gan | Bâton court |
| • zhang | Canne |
| • Zhan ma dao | Sabre à deux mains |
| • Da qiang | Grande lance |

Armes doubles :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| • Shuang dao | Paire de sabres |
| • Shuang jian | Paire d'épées |
| • Shuang bian gan | Double bâton court |
| • Shuang yue liang dao | Paire de croissants de lune |
| • Shuang Pan guan bi | Double pointes du juge |
| • Shuang kylin dao | Double corne de cerf |
| • Shuang ziwu yangyuan yue | Double demi-lune |

Armes flexibles (articulées) :

- | | |
|-----------|----------|
| • Fu chen | Cravache |
| • Shan | Eventail |

NJ 8 Liste des taolu par Duan et par style recommandé

Le candidat peut choisir des taolu dans la liste de son école ou dans la liste des taolu des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolu dans différents styles pour un même duan.

1^{er} duan

TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
24 mvts	24 mvts	Ding shi ba zhang	Wu xing quan	Liu da kai (6 grandes ouvertures)
32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Lian huan quan	Ba da zhao (8 grandes méthodes)
1 ^{ère} partie 88	Lao jia yi lu			

2^{ème} duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Er shi xing quan	Ba da zhao (8 grandes méthodes)
	2 premières parties du 88	Lao jia yi lu	Ba da zhang	Lian huan quan	Baji xiaojia (petit enchaînement de Baji)
	40 mvts	Forme classique			
Armes courtes	32 jian	36 jian	Bagua jian	Xing yi jian	Yezhan dao
	Shan	Shan			

3ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	40 mvts	Forme classique	Ba da zhang	Ba shi quan	Baji xiaojia (petit enchaînement de Baji)
	42 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Er shi xing quan	Baji Dan Da (forme simple de Baji)
	Forme classique	Lao jia er lu (Pao chui)			
Armes longues	16 qiang	Gun	Zhanshen qiang	Xing yi gun	Baji gun
	32 gun	Qiang			

4ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Baji Dan Da (forme simple de Baji)
	42 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Ba shi quan	Si lang kuan
	Forme classique				
ARMES	42 jian	Forme classique jian	Bagua jian	Xing yi dao	Yezhan dao
	26 qiang	Dao	Zhanshen qiang	Xing yi qiang	Ti liu piaoyao dao
	Forme classique jian	Shan			Baji jian
	Shan	Gun			Liuhe Hua qiang
					Baji gun

5ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Si lang kuan
	88 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Liu zhou tou (6 fins de coudes)
	optionnel				
ARMES	36 dao	Guan dao	Bagua dao	Bian gan	Baji jian
	42 jian	gun		Xing yi jian	Ti liu piaoyao dao
	26 qiang	qiang		Xing yi dao	Lianhuan jian
	32 gun	dao		Xing yi gun	Danzhi gou
	Forme classique jian	36 jian		Xing yi qiang	Baji gua dao

6ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Liu zhou tou (6 fins de coudes)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Ying shou quan (Poing des mains répondantes)
	optionnel				Si lang kuan
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue	Shuang kylin dao	Jiugong chunyan jian
		Shuang dao		Shuang bian gan	Danzhi gou
		Guan dao			Liuhe Da qiang
					Baji guan dao

7ème duan

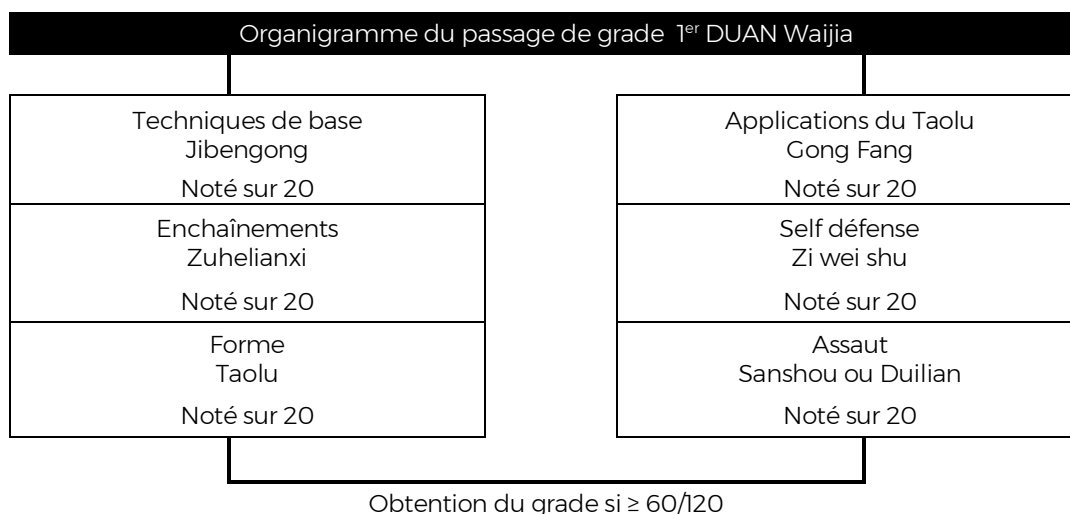
	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Baji shuang gui (Les 2 ornières du Baji)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Gong gong Baji (Baji quan du travail de l'acier)
	optionnel				Ying shou quan (Poing des mains répondantes)
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue		Jiugong chunyan jian
		Shuang dao	Bagua dao		Danzhi gou
					Liuhe Da qiang
					Baji san jie gun

Filière WAIJIA (EXTERNE)

Moderne et Traditionnel

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel



L'examen du 1^{er} Duan Waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Les formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Assaut (Sanshou ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 (10/20) 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.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 10 techniques de base en aller simple en avançant ou en reculant:

- 4 positions de base avec 4 techniques de main différentes (poing ou paume ou main en forme de bec d'oiseau)
- 4 techniques de jambes exécutées (2 jambes tendues et 2 jambes flexes)
- une chute avant et une chute arrière.

Voir Annexe WJ 1.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Le candidat exécute *5 séries techniques* enchainées composées de *3 mouvements* comprenant au moins une technique de jambe (Ti) et une technique de bras (Da) et incluant au moins une parade.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

UV 3 : Les formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Chang quan, Nan quan, Shaolin quan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres mains nues. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (durée du Taolu 40 s minimum) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales du Taolu – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchaînements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées (minimum 2 par forme). Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings directs et 5 de jambes directes)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par cinq fois les jambes (Ti), et par cinq fois les bras (Da).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

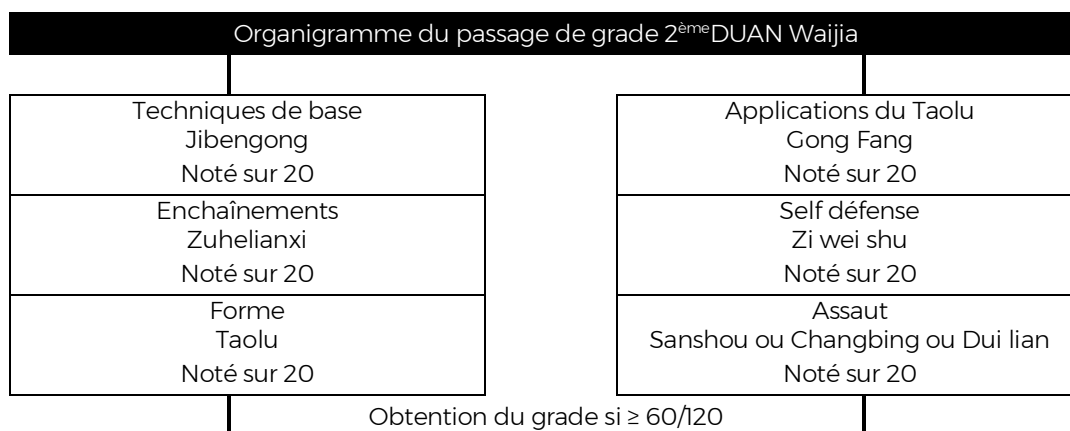
- **Soit le choix 1 – SANSYOU**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
Protections minimum : Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé
- **Soit le choix 2 – Dui lian à mains nues (40 s minimum)**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

En Sanshou, le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

Article 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème}DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel



L'examen du 2^{ème} Duan Waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : assaut (Sanshou ou Changbing ou Dui lian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 (10/20) 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.

UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé par le jury, 5 techniques de base exécutées en aller simple en avançant ou en reculant :

- 2 positions de base avec 2 techniques de main différentes
- 2 techniques de jambe retournée
- 1 Balayage

Il est également demandé par le jury, 5 techniques de base au bâton.

Voir Annexe WJ 2.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :

- Dans un premier temps, le candidat exécute seul 3 *séries techniques* enchaînées, composées de 4 *mouvements* (dont au moins une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da) et une projection (Shuai)) en y incluant au moins une parade. Un balayage et une technique de jambe retournée devront être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de bâton.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

UV 3 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres, un à mains nues et un au bâton. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 40 s minimum pour le bâton) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchaînements de techniques (2 ou 3 mouvements enchaînés) des formes démontrées (2 pour la forme à mains nues et 3 pour la forme au bâton).

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est en deux parties :

- Dans un premier temps, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 7 attaques (4 de poings circulaires et 3 de jambes circulaires)

Le candidat devra riposter en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da), et 4 fois les projections (Shuai).

- Dans un deuxième temps, il devra riposter avec son bâton sur 3 attaques au bâton.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Voir Annexe WJ 2.2

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Changbing ou Duilian

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles.

Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1 – SANSYOU**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
Protections minimum : Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé
- **Soit le choix 2 – CHANGBING (Arme longue)**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
- **Soit le choix 3 – Duilian mains nues contre arme (40 s minimum)**

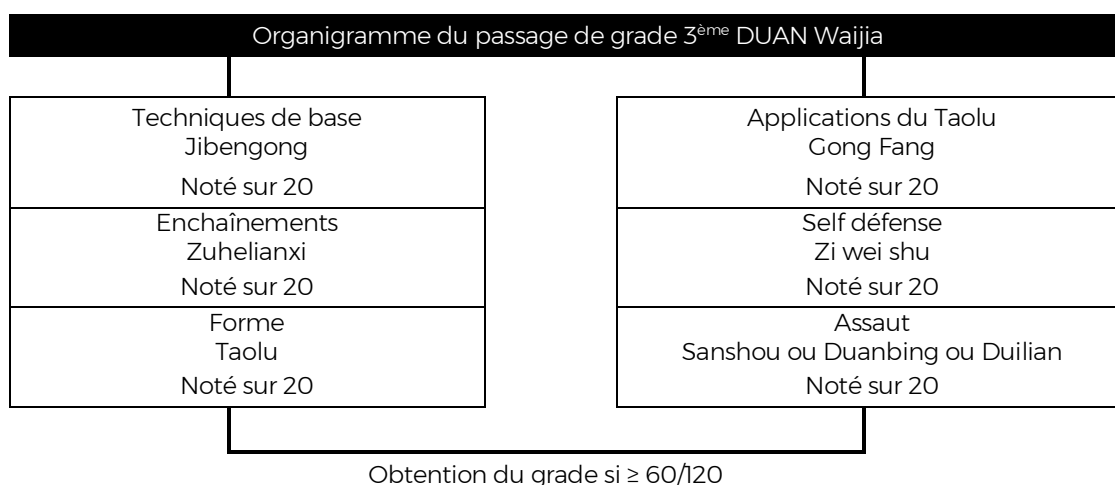
Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Les candidats devront se munir de leur matériel : bâton en mousse.

En Sanshou, le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noté sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel



L'examen du 3^{ème} Duan waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : assaut (Sanshou ou Duanbing ou duilian)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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 (10/20) 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.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 5 techniques de base exécutées en aller simple en avançant ou en reculant :

- 1 saut
- 2 clefs (Qinna)
- 2 techniques de coude accompagnées d'une position de base

Il est également demandé par le jury, 5 techniques de base en sabre.

Voir Annexe WJ 3.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :

- Dans un premier temps, le candidat exécute seul 3 *séries techniques* enchaînées, composées de 5 *mouvements* (dont au moins une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da), une projection (Shuai) et une clef (Na)) en y incluant au moins une parade. Un coup de coude devra être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.
- Dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de sabre.

Ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

UV 3 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolinquan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres, un à mains nues et un au sabre. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 40 s minimum pour le sabre) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchaînements de techniques (2 ou 3 mouvements enchaînés) des formes démontrées (2 pour la forme à mains nues et 3 pour la forme au sabre).

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Le candidat devra riposter en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da, les projections (Shuai) et au moins 5 fois avec des clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mabu et lance son attaque sans prise de distance.

Voir Annexe WJ 3.2

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Duanbing ou Duilian

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- Soit le choix 1 – SANSYOU
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
Protections minimum : Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé
- Soit le choix 2 – DUANBING (Arme courte)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

- Soit le choix 3 – Duilian arme contre arme (40 s minimum)

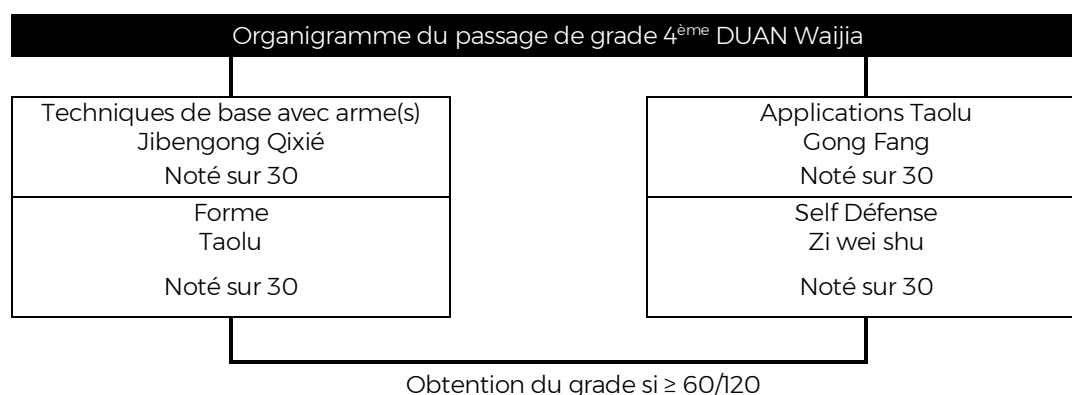
Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Les candidats devront se munir de leur matériel : sabre en mousse.

En Sanshou, le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Ets era noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings, de jambes et de projections ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

Article 505.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème}DUAN WUSHU -Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel



L'examen du 4^{ème} Duan waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base-arme(s) (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

UV 1 : Techniques de base avec arme(s) - Epée, sabre, bâton ou lance - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques d'arme courte (épée ou sabre) et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance).

Les armes sont au choix du candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

Voir Annexe WJ 4.1

UV 2 : Formes - Taolu

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, ...)

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues, une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée) et une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une en déplacement et l'autre sur des saisies:

- Dans un premier temps,

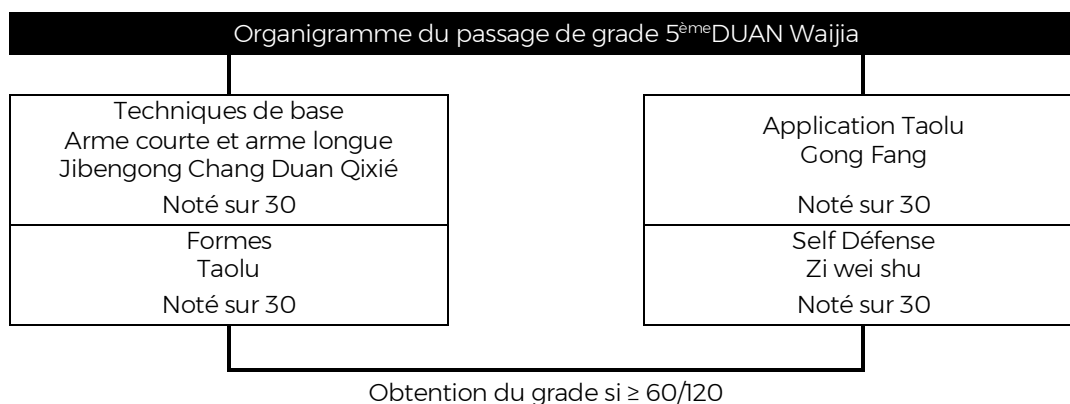
Le candidat doit réaliser 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement en utilisant toutes les techniques du wushu (Ti, Da, Shuai, Na). Les attaques sont définies par le jury.

- Dans un deuxième temps,

Le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Voir Annexe WJ 4.2

Article 506.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU Filière Waijia - Spécialité Moderne ou Traditionnel



L'examen du 5^{ème} Duan option Moderne ou Traditionnel composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les Techniques de base avec arme (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (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.

UV 1 : Techniques de base arme – Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour les deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.

Les candidats exécutent les techniques en aller et retour.

UV 2 : Formes – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan ...)

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolu, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolu d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance.

Il peut choisir des formes de son école (de 1 mn minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.

Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et une avec des défenses sur attaques avec arme :

- **Dans un premier temps,**

Le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.

- **Dans un deuxième temps,**

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan).

Voir Annexe WJ 5.1

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage 6^{ème} Duan Waijia

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 6^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Moderne ou Traditionnel.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance du mémoire Technique (Li lun kou shi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 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 (10/20) 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.

UV1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn 10s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, shaolin quan...)

Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV3 : Self défense - Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :

Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :

- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Self défense sur attaque avec arme :

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au couteau (Bi shou).

Voir Annexe WJ 6.1

UV4 : Soutenance du mémoire technique - Li Lun Kou Shi

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes.

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois et doit faire environ 30 pages.

Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU- Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage 7^{ème} Duan Waijia

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance d'une thèse Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	---

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Moderne ou Traditionnel.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance d'une thèse Technique (Li lun kou shi)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 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 (10/20) 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.

UV1 : Forme à mains nues – Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shao lin quan...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn 10s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Shaolin quan...)

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme flexible (articulée) pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Dans un deuxième temps, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Voir Annexe WJ 7.3

UV4 : Soutenance d'une thèse technique – Li Lun Kou Shi

Le candidat soutiendra sa thèse devant le jury avant de réaliser sa prestation technique.

La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes.

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois et doit faire environ 50 pages.

ANNEXES WAIJIA