

## WUSHU BRANCHE QI GONG

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN QIGONG

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

Les épreuves sont:

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

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

#### **1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques «Zhanzhan», 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 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 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–Taolu (30pts)**

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 Dui Daoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa forme 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 – Jibentong zhouKouShi (30pts)**

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

la liste de 4 mouvements fondamentaux issus de la liste initiale des formes présentées (Taolu).

Le jury en tira au sort «Deux».

Il passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 10 minutes.

Il 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/ Entretien avec le jury (10 pts)**

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet