

Juillet 2010

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

### L'attestation technique de niveau 1 comprend deux épreuves :

Le candidat doit remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant :

- le nom (titre) de la posture statique debout présentée dans l'UV1.
- La liste des noms des mouvements des 3 méthodes (UV2).

Une méthode de QI GONG comporte généralement plusieurs exercices ou petits enchaînements :

Exemple : baduanjin (8 exercices) – yi jin jing (12 exercices) – zhi neng qi gong 1<sup>ère</sup> méthode (ouverture – 3 enchaînements et fermeture) – etc...

Nb : Aucune forme s'apparentant à un enchaînement de taichi chuan ne sera acceptée au cours de cet examen

### UV 1 - DEMONSTRATION D'UN TRAVAIL POSTURAL (JING GONG).

**35 points (moyenne : 20 ; note éliminatoire : 10)**

Etre capable de présenter une posture "debout" - *ZHAN ZHUANG GONG* - issue de son école.

(Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise)

La posture présentée se fera bras décollés du tronc.

Principaux critères d'ordre techniques :

- |                                     |                                     |                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| • Conscience de l'axe (verticalité) | Détente et relâchement              | Etat naturel        |
| • Enracinement                      | Placement de la respiration         | Calme et immobilité |
| • Lien entre le haut et le bas      | Qualité de présence (concentration) | .../...             |

**Durée : 10 minutes**

### UV 2 - DEMONSTRATION D'UN ENCHAINEMENT - OU SERIE DE MOUVEMENTS DE QI GONG- (DONG GONG)

**65 points (moyenne : 40 ; note éliminatoire : 19)**

Etre capable de présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 3 méthodes remise au jury)

Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.

Principaux critères d'ordre techniques :

- |                                |   |                                     |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|
| Détente et relâchement         | Maîtrise du rythme                        | Etat naturel                        |
| Synchronisation/coordination   | Lisibilité du geste                       | Aisance et fluidité                 |
| Lien entre le haut et le bas   | Densité du mouvement                      | Qualité de présence (concentration) |
| Enracinement et qualité du pas | Conscience de l'axe, du centre de gravité | Ouverture/fermeture                 |

**Durée : 10 minutes**

### ENTRETIEN

Etre capable, à la demande du jury :

- de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,
- de présenter son cursus de formation technique,
- d'expliciter le projet motivant sa candidature.

**Durée : 5mn maximum.**

**NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60/100**

**Il faut obtenir au minimum 60/100 pour être reçu à l'ATT 1**

**En cas de note inférieure à 60, le candidat doit repasser les 2 épreuves techniques.**

Juillet 2010

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'attestation technique ATT2 comprend quatre épreuves :

Le candidat doit remettre au jury avant de débiter les épreuves un document comprenant :

- La liste des noms des 5 postures (UV 1)
- La liste des noms des mouvements des 4 enchaînements (UV 2) issus de méthodes, en mentionnant le style de Qi Gong auquel ils appartiennent
- Une fiche technique « descriptive » pour l'épreuve dite de "spécialisation" (UV 3) : le nom de la méthode, les objectifs généraux et les applications spécifiques de l'enchaînement.

Nb : Aucune forme s'apparentant à un enchaînement de taichi chuan ne sera acceptée au cours de cet examen

### UV 1 - DEMONSTRATION D'UN TRAVAIL POSTURAL (JING GONG).

#### 20 points (minimum exigé :12 )

Etre capable de présenter une posture "debout" - *ZHAN ZHUANG GONG* - issue du Qi gong, tirée au sort parmi une liste de 5 postures remise au jury ;la posture sera tenue 10 minutes.

Choisir (de préférence) des postures issues de l'enchaînement qu'il présentera dans l'épreuve technique II

Principaux critères d'ordre techniques :

- Conscience de l'axe (verticalité)
- Enracinement
- Lien entre le haut et le bas
- Détente et relâchement
- Placement de la respiration
- Qualité de présence (concentration)
- Etat naturel
- Calme et immobilité

*Durée : 10 minutes*

### UV 2 - démonstration d'un enchaînement - ou série de mouvements de QI GONG- (DONG GONG)

#### 40 points ( minimum exigé :24 )

Etre capable de présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 4 méthodes remise au jury) - Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.

Principaux critères d'ordre techniques :

- Détente et relâchement
- Synchronisation/coordination
- Lien entre le haut et le bas
- Enracinement et qualité du pas
- Lisibilité du geste
- Densité du mouvement
- Maîtrise du rythme
- Ouverture/fermeture
- Aisance et fluidité
- Conscience de l'axe, du centre de gravité
- Etat naturel
- Qualité de présence (concentration)

*Durée : 10 minutes*

### **UV 3 EPREUVE DITE DE SPECIALISATION**

**30 points ( minimum exigé :18 )**

*IL est vivement recommandé au candidat de proposer une série distincte de l' UV2 de manière à valoriser sa prestation technique globale.*

Le candidat présentera une démonstration à travers des exercices spécifiques de QI GONG de son choix, décrits dans la fiche technique descriptive remise au jury : les objectifs et les applications envisagés de ces exercices "ou la spécialisation" seront clairement expliqués au jury et mis en valeur à travers la prestation (démonstration) technique .

Exemple :      QI GONG pour arts martiaux internes  
                  QI GONG de renforcement des muscles et des tendons  
                  QI GONG d'harmonisation énergétique par les sons  
                  QI GONG martial de Shaolin  
                  QI GONG méditatifs  
                  Ou encore QI GONG des 5 animaux, etc...  
                  Cette liste n'est pas exhaustive.

***Durée : 10 minutes.***

### **UV 4 ENTRETIEN**

**10 points (minimum exigé :6 )**

Etre capable, à la demande du jury :

- de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,
- de présenter son cursus de formation technique,
- d'expliciter le projet motivant sa candidature.

***Durée : 10 minutes***

***NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60 / 100***

*L'obtention de l'examen se fera par l'addition des 4 notes d'UV collectées.*

*Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne repasser que l'UV échouée*



Juillet 2010

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

**L'attestation technique ATT3 comprend quatre épreuves, (UV) :**

Le candidat doit remettre au jury avant de débiter les épreuves:

- La liste des noms (titres) des 3 postures (UV1)
- La liste des noms des mouvements des 4 enchaînements issus de méthodes différentes (UV2)
- **Un mois avant l'épreuve**, le candidat doit adresser à la fédération, un mémoire de 12 à 15 pages . (lire encadré UV3) (envoi électronique **et** support papier).

Nb : Aucune forme s'apparentant à un enchaînement de taichi chuan ne sera acceptée au cours de cet examen

### UV 1 - DEMONSTRATION D'UN TRAVAIL POSTURAL (JING GONG).

**20 points (minimum exigé :12 )**

Etre capable de présenter une posture « debout » ZHAN ZHUANG GONG (tirée au sort parmi une liste de 3 postures remise au jury) ;la posture sera tenue 20 minutes.

Attention, sont exclues la posture WUJI bras le long du corps et toutes les postures en assise. Les postures présentées se feront obligatoirement bras décollés du tronc.

#### Principaux critères techniques :

Conscience de l'axe (verticalité)	Détente et relâchement	Enracinement
Placement de la respiration	Lien entre le haut et le bas	Etat naturel
Sensation de l'énergie	Qualité de présence (concentration)	Calme et immobilité

**Durée : 20 minutes**

### UV 2 - démonstration d'un enchaînement - ou série de mouvements de QI GONG- (DONG GONG)

**40 points (minimum exigé :24 )**

Etre capable de présenter une méthode issue de son bagage technique (tirée au sort parmi une liste de 4 enchaînements issus de méthodes différentes remise au jury)....

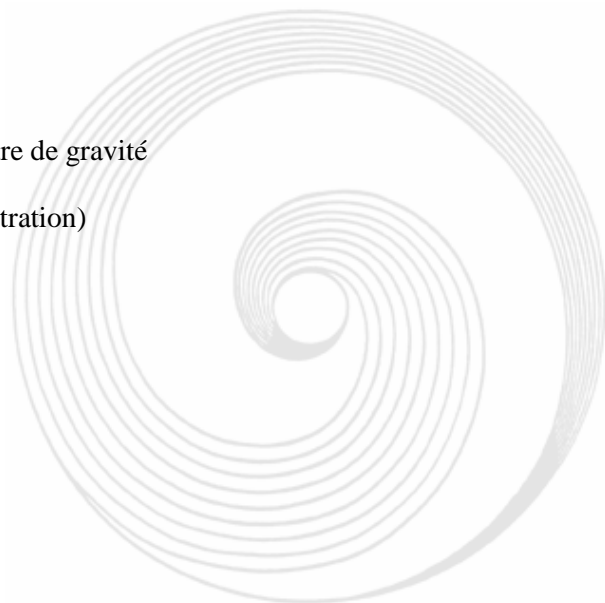
Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.

#### Principaux critères techniques :

Détente et relâchement	Maîtrise du rythme
Synchronisation/coordination	Ouverture/fermeture
Lien entre le haut et le bas	Aisance et fluidité
Enracinement et qualité du pas	Conscience de l'axe, du centre de gravité
Lisibilité du geste	Etat naturel
Densité du mouvement	Qualité de présence (concentration)

**Durée : 10 minutes**

....



### UV 3 EPREUVE DITE « OPTIONNELLE »

30 points (minimum exigé :18 )

Le candidat présentera une démonstration, différente de celles prévues à l'UV2, composée des exercices spécifiques de Qi Gong de son choix décrits dans le cadre de son dossier technique (lire nota en bas de page): les objectifs et les applications envisagés de ces exercices « ou spécialisation » seront clairement expliqués au jury après la démonstration technique et mis en valeur à travers la prestation (démonstration) technique du candidat.

Sont exclues les méthodes en assise de type : orbite microcosmique ou méditatifs immobiles

Exemple de spécialisation ou option envisageables :

- **QI GONG de renforcement des muscles et des tendons**
  - **QI GONG d'harmonisation énergétique par les sons**
  - **QI GONG martial de Shaolin ou QI GONG pour arts martiaux internes (ici, il conviendra de démontrer l'apport spécifique du QI GONG dans ces pratiques)**
  - **Ou encore QI GONG des 5 animaux, QI GONG avec bâtonnet**
- Cette liste n'est pas exhaustive.

*Durée : 10 minutes.*

#### ***Précisions sur le contenu du mémoire :***

***Le mémoire doit être en relation directe avec la prestation choisie.***

Le mémoire est un dossier technique issu d'un travail personnel de recherche, qui s'appuiera sur des apports théoriques (philosophie chinoise, énergétique...), techniques (précisions sur les fondamentaux posturaux, points de concentration...) et personnels (cursus de formation, ses expériences pédagogiques, sa pratique personnelle en Qi Gong...).

### UV 4 ENTRETIEN AVEC LE JURY

10 points (minimum exigé : 6 )

Etre capable, à la demande du jury :

- De justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,
- De présenter son cursus de formation technique,
- D'expliquer en l'approfondissant un aspect technique de la prestation, à la demande du jury
- D'expliquer le projet motivant sa candidature.

*Durée : 10 minutes*

#### ***NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60/10***

***L'obtention de l'examen se fera par l'addition des 4 notes d'UV collectées. Chaque UV doit être validée, note égale ou supérieure à la note indiquée .***

***Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne repasser que l'UV échouée***

***Rappel : Pour les épreuves de l' ATT3, le candidat doit donc présenter 5 enchaînements différents (4 pour l'UV2 et 1 pour l'UV3). Le candidat est évalué sur la technique en situation de pratique personnelle et non en situation pédagogique : il peut donc avoir les yeux ouverts ou fermés***

