

**FEDERATION  
ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

**COMMISSION DES DUAN FEDERAUX  
et VALORISATION DES PRATIQUES**

Règlement spécifique  
QIGONG

**F** *faemc*

arts énergétiques  
et martiaux chinois  
2015

*taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels*

## Règlement spécifique pour les duan de Qigong

Le Qigong appartient à la voie des qigong (Arts Energétiques Chinois).

### Critères d'évaluation

#### ❖ Postures :

- Attitude et présentation générale
- Ouverture/fermeture de la posture
- Conscience de l'axe (verticalité, nuque étirée et relaxée)
- Détente et relâchement - Etat naturel
- Enracinement (répartition du poids sur le pied, position des genoux, bassin relâché, relaxation des épaules)
- Équilibre
- Placement et qualité de la respiration (ampleur, lenteur, régularité)
- Calme et immobilité
- Lien entre le haut et le bas, entre la droite et la gauche
- Qualité de présence (concentration, intention, regard, Wu Wei)
- Qualité et rayonnement de l'énergie

#### ❖ Enchaînements :

- Attitude et présentation générale
- Détente et relâchement (relaxation des épaules et du bassin)
- Maîtrise du rythme
- Synchronisation/coordination des mouvements
- Ouverture/fermeture de l'enchaînement
- Lien entre le haut et le bas
- Aisance et fluidité
- Enracinement et qualité du pas (alignement pied-genou, transfert du poids)
- Placement et qualité de la respiration (synchronisation, ampleur, lenteur, régularité)
- Équilibre
- Conscience de l'axe, du centre de gravité
- Lisibilité du geste
- Etat naturel
- Densité du mouvement
- Qualité de présence (concentration, intention, regard, Wu Wei)
- Qualité et circulation de l'énergie

La connaissance des principes et théories énergétiques est évaluée en relation avec le grade présenté. Elle est souhaitable dans les grades inférieurs (1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> duan) et exigible dans les

grades supérieurs (à partir du 4<sup>ème</sup> duan). Elle est évaluée lors de l'entretien et de la présentation du mémoire :

- Energie (concept, physiologie, mouvement,...),
- yin – yang,
- huit trigrammes,
- cinq mouvements/éléments,
- trois trésors (Shen, Qi, Jing),
- trois Dan Tian
- trois foyers,
- méridiens,

### TENUE

Les candidats devront se présenter en tenue chinoise.

## GRILLE D'EVALUATION POUR LES EXAMENS DE DUANS

TABLEAU SYNOPTIQUE :

DUAN	Fiche et examen technique	Entretien sur la prestation	Mémoire et soutenance	Dossier de contribution	Ancienneté de pratique minimum par rapport au grade précédent	Âge minimum requis
1 <sup>er</sup>	oui	oui			3 ans	16
2 <sup>ème</sup>	oui	oui			2 ans	18
3 <sup>ème</sup>	oui	oui	oui		3 ans	25
4 <sup>ème</sup>	oui	oui	oui		4 ans	30
5 <sup>ème</sup>	oui	oui	oui	oui	5 ans	41
6 <sup>ème</sup>	oui	oui	oui	oui	10 ans	51

Un grade est obtenu lorsque la moyenne est atteinte dans toutes les UV du grade.

Les UV sont capitalisables : lors d'un passage ultérieur, ne sont à présenter que les UV ratées.

taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN

Littéralement, le premier duan est le grade du débutant, les années précédentes étant dévolues à la préparation du corps par un apprentissage des rudiments de l'art et une mémorisation des techniques de base. A partir du premier duan, la véritable étude commence. Un minimum de trois ans de pratique quotidienne est requis pour accéder à ce degré. Il est possible d'initier des novices aux rudiments de son style sous la responsabilité de son professeur.

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

Le 1<sup>er</sup> duan 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 de la méthode (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.

Pour les méthodes longues (+ de 45 mins) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode.

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

UV 1 /40 points	UV 2 /50 points	UV 3 /10 points
Démonstration d'un travail postural (jing gong)	Démonstration d'un enchaînement- ou série de mouvements de qi gong- (dong gong)	Entretien
Durée : 10 min	Durée : 10 min	Durée : 5 min
Zhan Zhuang Gong : Présenter une posture libre issue de son école.  <i>Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise</i>	Présenter un enchaînement issu de son bagage technique  <i>Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.</i>	Etre capable, à la demande du jury: <ul style="list-style-type: none"><li>• de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,</li><li>• de présenter son cursus de formation technique,</li><li>• d'expliciter le projet motivant sa candidature.</li></ul>
UV validée si 20/40	UV validée si 25/50	UV validée si 5/10

arts énergétiques  
et martiaux chinois  
taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN

Le deuxième duan sanctionne de bonnes bases techniques générales et une initiation à la richesse de sa discipline. Le geste est plus fluide, l'énergie commence à se manifester. A partir de ce niveau, une certaine maturité apparaît et l'on peut commencer à enseigner de façon rigoureuse les techniques abécédaires. Il faut compter un minimum de deux ans de pratique quotidienne à partir du 1er dan.

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

Le 2<sup>ème</sup> duan comprend trois épreuves :

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

- la liste des noms des 5 postures statiques de l'UV1.
- La liste des noms des mouvements des 3 méthodes (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.

Pour les méthodes longues (+ de 45 mins) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode.

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

UV 1 /40 points	UV 2 /50 points	UV 3 /10 points
Démonstration d'un travail postural (jing gong)	Démonstration d'un enchaînement- ou série de mouvements de qi gong- (dong gong)	Entretien
Durée : 10 min	Durée : 10 min	Durée : 10 min
Zhan Zhuang Gong : Présenter une posture issue de son école Choisir (de préférence) des postures issues de l'enchaînement qu'il présentera dans l'UV2  <i>Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise</i>	Présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 3 méthodes remise au jury)  <i>Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.</i>	Etre capable, à la demande du jury: <ul style="list-style-type: none"><li>• de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,</li><li>• de présenter son cursus de formation technique,</li><li>• d'expliciter le projet motivant sa candidature.</li></ul>
UV validée si 20/40	UV validée si 25/50	UV validée si 5/10

taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN

A partir du troisième duan, les techniques de base sont parfaitement assimilées et permettent d'entrer dans la compréhension des lois régissant la technique de son école. Le candidat se familiarise avec le curriculum technique, théorique et philosophique de son école. La pratique est précise, fluide, efficace. L'intention se manifeste dans la mobilisation de l'énergie. A ce niveau, on peut transmettre avec aisance les techniques de base et guider plus précisément les élèves. Trois ans de pratique assidue sont encore nécessaires pour atteindre ce niveau.

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

Le 3<sup>ème</sup> duan comprend quatre épreuves :

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

- La liste des noms (titres) des 5 postures (UV1)
- La liste des noms des mouvements des 4 méthodes (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.
- Pour les méthodes longues (+ de 45 minutes) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode
- Un mois avant l'épreuve, le candidat doit adresser à la fédération, un mémoire de 6 à 7 pages. (lire note 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 /20 points	UV 2 /40 points	UV 3 /30 points	UV 4 /10 points
Démonstration d'un travail postural (jing gong)	Démonstration d'un enchaînement- ou série de mouvements de qi gong- (dong gong)	Epreuve dite de spécialisation	Entretien
Durée : 10 min	Durée : 10 min	Durée :10 min	Durée : 10 min
Zhan Zhuang Gong : Présenter 1 posture issue de son école tirée au sort parmi une liste de 5 postures remise au jury ; Choisir (de préférence) des postures issues de l'enchaînement qu'il présentera dans l'UV2  <i>Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise Les postures présentées se feront obligatoirement bras décollés du tronc.</i>	Présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 4 enchaînements issus de méthodes différentes remise au jury) <i>Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.</i>	Le candidat présentera une démonstration, différente de celles prévues à l'UV2, composée d'exercices spécifiques de Qi Gong de son choix décrits dans le cadre de son mémoire (lire note sous le tableau). <i>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</i>	Etre capable, à la demande du jury: <ul style="list-style-type: none"> <li>• de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,</li> <li>• de présenter son cursus de formation technique,</li> <li>• D'explicitier en l'approfondissant un aspect technique de la prestation,</li> <li>• d'explicitier le projet motivant sa candidature.</li> </ul>
UV validée si 10/20	UV validée si 20/40	UV validée si 15/30	UV validée si 5/10

## NOTE UV 3 : EPREUVE DITE DE SPECIALISATION

Exemples de spécialisation envisageable :

- 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)
- QI GONG des 5 animaux
- QI GONG avec bâtonnet

Cette liste n'est pas exhaustive.

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

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

Le mémoire est un dossier issu d'un travail personnel qui explicite les aspects techniques, les objectifs, et les applications des exercices de spécialisation proposés en s'appuyant sur des apports:

- ✓ théoriques (anatomie et physiologie énergétique, Yin-Yang, 5 mouvements, Dan Tian, 3 trésors, méridiens...),
- ✓ techniques (précisions sur les fondamentaux posturaux, points de concentration, circulations, respiration,...)

**Rappel :** Pour les épreuves du 3<sup>ème</sup> duan, 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 fermé.



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN

Le quatrième duan est le stade de la maîtrise technique, d'une bonne connaissance des particularités de son style, et des théories énergétiques. Le cadre est posé et permet d'approfondir la compréhension des principes qui régissent la technique. L'énergie s'exprime librement de l'harmonie du corps et de l'esprit. Il devient nécessaire de transmettre sa pratique et d'enseigner les lois essentielles de l'énergétique. Un minimum de 4 ans est nécessaire.

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

Le 4<sup>ème</sup> duan comprend quatre épreuves :

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 méthodes (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.
- Pour les méthodes longues (+ de 45 minutes) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode
- Un mois avant l'épreuve, le candidat doit adresser à la fédération, un mémoire de 12 à 15 pages. (lire note 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 /20 points	UV 2 /40 points	UV 3 /30 points	UV 4 /10 points
Démonstration d'un travail postural (jing gong)	Démonstration d'un enchaînement- ou série de mouvements de qi gong- (dong gong)	Epreuve de spécialisation + Mémoire	Entretien
Durée : 20 min	Durée : 10 min	Durée :10 min	Durée : 10 min
Zhan Zhuang Gong : Présenter une posture issue de son école tirée au sort parmi une liste de 5 postures remise au jury ; Choisir (de préférence) des postures issues de l'enchaînement qu'il présentera dans l'UV2  <i>Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise Les postures présentées se feront obligatoirement bras décollés du tronc.</i>	Présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 4 enchaînements issus de méthodes différentes remise au jury) <i>Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.</i>	Le candidat présentera une démonstration, différente de celles prévues à l'UV2, composée d' exercices spécifiques de Qi Gong de son choix décrits dans le cadre de son mémoire (lire note sous le tableau). <i>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 technique du candidat. Sont exclues les méthodes en assise de type : orbite microcosmique ou méditatifs immobiles</i>	Etre capable, à la demande du jury: <ul style="list-style-type: none"> <li>• de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation,</li> <li>• de présenter son cursus de formation technique,</li> <li>• D'expliciter en l'approfondissant un aspect technique de la prestation,</li> <li>• d'expliciter le projet motivant sa candidature.</li> </ul>
UV validée si 10/20	UV validée si 20/40	UV validée si 15/30	UV validée si 5/10



## NOTE UV 3 : EPREUVE DE SPECIALISATION

Exemples de spécialisation envisageable :

- 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)
- QI GONG des 5 animaux
- QI GONG avec bâtonnet

Cette liste n'est pas exhaustive.

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

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

Le mémoire est un dossier de 12 à 15 pages issu d'un travail personnel de recherche, qui explicite, approfondit et explore les aspects techniques, les objectifs, et les applications des exercices de spécialisation proposés en s'appuyant sur des apports :

- ✓ théoriques (philosophie chinoise, anatomie et physiologie énergétique, Yin-Yang, 5 mouvements, Dan Tian, 3 trésors, méridiens...),
- ✓ techniques (précisions sur les fondamentaux posturaux, points de concentration, circulations énergétiques, respiration, ...)
- ✓ personnels (**ses expériences pédagogiques**, son cursus de formation, sa pratique personnelle en Qi Gong...).

**Rappel :** Pour les épreuves du 4<sup>ème</sup> dan, 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 fermé.

**FAEMC**  
**arts énergétiques**  
**et martiaux chinois**

**taichi chuan • qigong • kungfu**  
**wushu traditionnels**

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN

Au niveau du cinquième duan, le corps se meut librement, avec simplicité et beauté sous l'impulsion de l'énergie. Le corpus technique devient vivant et fécond: la créativité émerge spontanément et se manifeste dans la pratique. La compréhension de l'art est satisfaisante, et le geste commence à se dégager de la forme stricte, tout en respectant les principes. L'énergie s'unifie et permet à l'être de rayonner au delà de sa propre pratique: il convient de s'investir dans la formation des enseignants.

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

Le 5<sup>ème</sup> duan comprend quatre épreuves :

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 méthodes (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.
- Pour les méthodes longues (+ de 45 minutes), possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode
- Un mois avant l'épreuve, le candidat doit adresser à la fédération, un mémoire de 20 pages minimum. (lire note UV3) (envoi électronique et support papier).

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

UV 1 /20 points	UV 2 /30 points	UV 3 /40 points	UV 4 /10 points
Démonstration d'un travail postural (jing gong)	Démonstration d'un enchaînement- ou série de mouvements de qi gong- (dong gong)	Epreuve de spécialisation créative + Mémoire	Entretien
Durée : 30 min	Durée : 10 min	Durée :20 min	Durée : 10 min
Zhan Zhuang Gong : Présenter une posture issue de son école tirée au sort parmi une liste de 5 postures remise au jury Choisir (de préférence) des postures issues de l'enchaînement qu'il présentera dans l'UV2 <i>Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise Les postures présentées se feront obligatoirement bras décollés du tronc.</i>	Présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 4 enchaînements issus de méthodes différentes remise au jury) <i>Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles et les subtilités du style présenté.</i>	Le candidat présentera une démonstration, différente de celles prévues à l'UV2, composée d' exercices de Qi Gong issus d'un travail de recherche spécifique autour d'une thématique donnée, et décrite dans le cadre de son mémoire (lire note sous le tableau). <i>Les particularités technique et théorique, la cohérence, les objectifs et les applications envisagés de cette méthode seront clairement expliqués au jury après la démonstration technique et mis en valeur à travers la prestation technique du candidat.</i>	Etre capable, à la demande du jury: -d'expliquer, de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation par des apports théoriques, philosophiques, historiques,... -de présenter son cursus de formation technique, -d'expliquer les particularités de son style par rapport aux autres courants. -d'expliquer le projet motivant sa candidature.
UV validée si 10/20	UV validée si 15/30	UV validée si 20/40	UV validée si 5/10

## NOTE UV3 : EPREUVE DE RECHERCHE CREATIVE

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

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du Qi Gong sous tous ses aspects :

- ✓ théorique (philosophie chinoise, anatomie et physiologie énergétique) ;
- ✓ technique ;
- ✓ pédagogique (actions d'enseignement, de formation continue) ;
- ✓ historique et culturel en relation avec son style, son école, les AEC, les wushu;
- ✓ martial;
- ✓ scientifique (travaux de recherche, avec référence et protocole de validation);
- ✓ santé et qualité de vie;
- ✓ médical;
- ✓ artistique;
- ✓ spirituel;
- ✓ interventions sur des publics spécifiques : handicap, enfance, seniors, malades, détenus, délinquance...;
- ✓ interventions dans des environnements particuliers: entreprise, ...

*cette liste n'est pas exhaustive*

Le mémoire est un dossier de 20 pages minimum (sans les annexes), issu d'un travail personnel **de recherche, de créativité et de rédaction**, et répondant à une problématique. Il explicite, approfondit et explore les aspects techniques, théoriques, pédagogiques, la cohérence, les objectifs, et les applications des exercices de spécialisation proposés. Il souligne les contributions originales du candidat dans la réalisation de l'objectif de spécialisation.

Exemple de problématique :

La vitalité chez les seniors, la concentration chez les enfants, le traitement de tel trouble dans telle population, le développement de la créativité artistique, le renforcement des lombaires chez les travailleurs de force, la validation scientifique, l'efficacité en entreprise, la conscience de soi chez les détenus, la transmission aux tout-petits, les fondements philosophiques du Qi Gong et les religions monothéistes...

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 10 minutes. A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire.

**Rappel :** Pour les épreuves du 5<sup>ème</sup> duan, 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.

arts énergétiques  
taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN

Avec le sixième duan, l'esprit est créatif et ses potentialités sont dynamisées par une énergie raffinée. La technique est sans entrave et transcende la forme. Elle manifeste une compréhension vaste et profonde. Il faut œuvrer avec enthousiasme à la formation des élèves et des professeurs, la vie de l'école, le rayonnement de l'art afin de transmettre et préserver l'enseignement des anciens et le « déroulement naturel de la vie ».

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

Le 6<sup>ème</sup> duan comprend cinq épreuves :

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

- La liste des noms (titres) des 5 postures (UV1)
- La liste des noms des mouvements des 5 méthodes (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.
- Pour les méthodes longues (+ de 45 mns) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode
- Une fiche technique « descriptive » d'une à deux pages maximum pour l'épreuve dite de "création" (UV 3) : le nom de la méthode, la description des exercices proposés, les objectifs généraux et les applications spécifiques de la méthode.

Au plus tard un mois avant l'épreuve, le candidat doit adresser au président de la CSDGE, un mémoire de 30 pages minimum (envoi électronique et support papier).

**Le thème du mémoire**, choisi par le candidat, pourra traiter du Qi Gong sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire est un dossier de 30 pages minimum (sans les annexes), ou une publication issue d'un travail personnel de recherche et de rédaction, qui explicite les différentes contributions du candidat dans l'approfondissement de connaissances, la diffusion, la promotion, et le rayonnement de son art. Il peut porter sur les aspects suivants :

- ✓ théorique (philosophie chinoise, anatomie et physiologie énergétique) ;
- ✓ technique ;
- ✓ pédagogique (actions d'enseignement, de formation continue) ;
- ✓ historique et culturel en relation avec son style, son école, les AEC, les wushu;
- ✓ martial
- ✓ scientifique (travaux de recherche, avec référence et protocole de validation);
- ✓ santé et qualité de vie
- ✓ médical;
- ✓ artistique;
- ✓ spirituel;
- ✓ interventions sur des publics spécifiques : handicap, enfance, seniors, malades, détenus, délinquance...;
- ✓ interventions dans des environnements particuliers: entreprise, ...
- ✓ implication dans le développement de son école, de l'art;
- ✓ implication dans la vie fédérale;
- ✓ contributions diverses par des conférences, publications, médiatisation.

*cette liste n'est pas exhaustive*

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

UV 1 /10 points	UV2 /20 points	UV 3 /20 points	UV 4 /10 points	UV 5 /40 points
Démonstration d'un travail postural (jing gong)	Démonstration d'un enchaînement- ou série de mouvements de qi gong- (dong gong)	Epreuve dite de création	Entretien	Mémoire
Durée : 30 min	Durée : 10 min	Durée :20 min	Durée : 10 min	Durée :45 min
Zhan Zhuang Gong : Présenter une posture issue de son école tirée au sort parmi une liste de 5 postures remise au jury ; Choisir (de préférence) des postures issues de l'enchaînement qu'il présentera dans l'UV2 <i>Attention : est exclue la posture WUJI bras le long du corps et toutes postures en assise</i> <i>Les postures présentées se feront obligatoirement bras décollés du tronc.</i>	Présenter un enchaînement issu de son bagage technique (tiré au sort parmi une liste de 5 enchaînements issus de méthodes différentes remise au jury) <i>Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles et les subtilités du style présenté.</i>	Le candidat présentera une démonstration, différente de celles prévues à l'UV2, composée d'exercices issus d'une méthode de Qi Gong élaborée par lui-même à l'issue d'un travail de recherche spécifique, et décrite dans le cadre de sa fiche technique (lire note sous le tableau). <i>Les particularités technique et théorique, la cohérence, les objectifs et les applications envisagés de cette méthode seront clairement expliqués au jury après la démonstration technique et mis en valeur à travers la prestation technique du candidat.</i>	Etre capable, à la demande du jury: -d'expliciter, de justifier, et d'approfondir les caractéristiques techniques de sa prestation par des apports théoriques, philosophiques, historiques, ... -de présenter son cursus de formation technique, -d'expliciter les particularités de son style par rapport aux autres courants. -d'expliciter le projet motivant sa candidature.	1) Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication en soulignant la contribution personnelle au développement, la diffusion et le rayonnement de l'art. <i>Durée 15 min</i> 2) Réponses aux questions du jury sur le contenu du mémoire. <i>Durée 30 min</i>
UV validée si 5/10	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10	UV validée si 20/40

**Rappel :** Pour les épreuves du 6<sup>ème</sup> duan, le candidat doit donc présenter 6 enchaînements différents (5 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

taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

## GRADES HONORIFIQUES

Seule la CSDGE est habilitée à décerner les grades au-delà du 6<sup>ème</sup>, sans condition de temps.

### Conditions pour l'obtention du 7<sup>ème</sup> DUAN

Ayant atteint le septième duan, la technique est au delà de la technique : elle brille naturellement, « entre absence et présence ». L'unité du corps, de l'énergie et de l'esprit se reflète dans un mouvement harmonieux, léger et puissant. Cela s'impose comme une évidence à celui qui regarde, et s'exprime aussi dans la vie quotidienne. La compréhension est excellente et conduit à l'achèvement de l'organisation du vivant : La force vitale jaillit, se mobilise et se régule.

Le grade est décerné à la majorité simple de la CSDGE/

### Conditions pour l'obtention du 8<sup>ème</sup> DUAN

Le huitième duan signifie la maîtrise dans tous les aspects de son art. Son titulaire est pleinement qualifié pour le transmettre avec une totale liberté d'action. Le flux vital rayonne, diffuse et se transmet dans toutes les directions. La vie est engendrée et se multiplie.

Le grade est décerné à la majorité des deux-tiers.

### Conditions pour l'obtention du 9<sup>ème</sup> DUAN

Le neuvième duan correspond à l'achèvement des transformations et le retour à l'Un. La vision englobe et harmonise la totalité. La connaissance est non-connaissance. Mais le chemin ne s'arrête pas. « Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare »; C'est le retour à l'état de « nouveau-né », avec l'esprit du débutant accomplissant son premier pas, toujours prêt à découvrir.

Le grade est décerné à l'unanimité de la CSDGE.



## ANNEXES

### I- COMPOSITION DES JURYS

Grade à évaluer	Grade minimum pour évaluer	Effectif minimum du jury
1 <sup>er</sup> duan	2 <sup>ème</sup> duan	3
2 <sup>ème</sup> duan	3 <sup>ème</sup> duan	3
3 <sup>ème</sup> duan	4 <sup>ème</sup> duan	3
4 <sup>ème</sup> duan	5 <sup>ème</sup> duan	3
5 <sup>ème</sup> duan	6 <sup>ème</sup> duan	3 ou 5
6 <sup>ème</sup> duan	6 <sup>ème</sup> duan	3 ou 5

### II – EXEMPLES DE SPECIALISATION (UV3)

- 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)
- QI GONG des 5 animaux
- QI GONG avec bâtonnet

Cette liste n'est pas exhaustive.

### III – ATT ET DUAN EQUIVALENTS

Depuis mars 2015, tout détenteur d'un ATT peut demander le duan équivalent, et ce une seule fois dans son cursus.

La demande est faite sous forme de demande de duan par équivalence.

Grade duan	ATT requis
2 <sup>ème</sup>	ATT1
3 <sup>ème</sup>	ATT2
4 <sup>ème</sup>	ATT3