



LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



氣功

Qi Gong

5 degrés Qi Gong

Chaque degré comprend 4 modules, chacun noté sur 20.

Le candidat devra obtenir la moyenne générale de 40/80 pour obtenir le degré présenté. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, mais qu'il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne pour un module, celui-ci reste acquis.

Le candidat pourra présenter chaque module indépendamment et à son rythme. Seuls les candidats détenant un degré donné complet peuvent présenter un module du degré supérieur.

Les quatre modules sont les suivants :

Module 1 - Zhan zhuang – Postures statiques

Module 2 - Enchaînement – Formes

Module 3 - Mouvements commentés – Capacité à expliquer, transmettre (expression orale, pédagogie)

Module 4 - Mémoire – Travail écrit / Connaissances théoriques

Critères d'évaluation

Pratique/technique

Structure : Mouvements précis, lisibles, coordonnés, bonne latéralité.

Ancrage : Stabilité, capacité à s'enraciner, force des appuis.

Fluidité : Mouvements fluides et coulés, pas de tensions musculaires, épaules relâchées, visage lisse, articulations souples et ouvertes, rythme régulier.

Harmonie : Bel axe vertical (sans tension), harmonie haut/bas, gauche/droite, mouvement/respiration.

Intention : Capacité à rester concentré, à poser le regard et à développer la présence à travers le geste, faire circuler l'énergie.

Théorie/pédagogie

Questions théoriques : Evaluation des connaissances théoriques relatives au Qi Gong.

Mémoire : Capacité à synthétiser l'essentiel dans la présentation du sujet, être clair et concis et pouvoir répondre avec pertinence aux questions des jurys.

Notes attestant du niveau d'acquisition

18 à 20/20 : Maîtrise totale de la capacité évaluée. Très bonne à excellente prestation.

15 à 17/20 : Très bonne maîtrise de la capacité évaluée. L'impression générale est bonne à très bonne.

12 à 14/20 : Bonne maîtrise de la capacité évaluée. Bonne impression générale.

10 à 11/20 : Maîtrise incomplète de la capacité évaluée. L'impression générale est correcte.

8 à 9/20 : Maîtrise insuffisante de la capacité évaluée. L'impression générale n'est pas satisfaisante

0 à 7/20 : Pas acquis - Pas de maîtrise de la capacité évaluée. L'impression générale est mauvaise.

