PROGRAMME EXAMEN DES DEGRÉS QI GONG ÉCOLE TAO

Du 1er au 9ème Degré

SOMMAIRE

Pour information p7
Examen du 1er degré..... p8
Examen du 2ème degré..... p10
Examen du 3ème degré p12
Examen du 4ème degré p14
Examen du 5ème degré p16
Examen du 6ème degré..... p18
Examen du 7ème degré..... p20
Examen du 8ème et 9ème degrés p23
ANNEXES 1. Généralités et critères d'évaluation..... p24
ANNEXES 2. Postures Qi gong École TAO..... p26

POUR INFORMATION

Du 1er au 6ème degré, les modalités des épreuves sont les suivantes :

- Posture statique
- Forme – Qi Gong
- Mouvements commentés
- Entretien

Chacune des épreuves est **notée sur 20**

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

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

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter un ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 4 Modules) de l'épreuve par examen.

EXAMEN QI GONG 1ER DEGRÉ - ECOLE TAO

Module 1 - Posture statique

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat sera évalué sur un panel de **3 postures statiques, postures 1 à 3** (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **2 minutes par position.**

Le jury évaluera 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 du jury.

Module 2 - Forme – Qi Gong

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

2 formes tirées au sort parmi les Qi Gong :

- 8 pièces de brocart
- Double neuf
- QG contre les douleurs
- 5 trésors

Module 3 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Nombre de mouvements commentés : 3 mouvements par Qi Gong à préparer (soit 12 mouvements) et 1 sera tiré au sort par Qi Gong présenté.

Le candidat passera individuellement devant le jury.

Le candidat devra démontrer les mouvements tirés au sort en les illustrant puis en expliquant au jury leurs particularités : réalisation, biomécanique, connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques. Durée 5 minutes par mouvement.

Module 4 - Entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Pour le 1er degré le candidat n'a pas de mémoire à rédiger, seulement un entretien avec le jury, (échange autour de son expérience, ses projets et sa pratique du Qi Gong).
Durée de l'entretien 5 minutes.

EXAMEN QI GONG 2ÈME DEGRÉ -ECOLE TAO

Module 1 - Posture statique

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat sera évalué sur un panel de **3 postures statiques, postures 4 à 6** (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser.

Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **3 minutes par position**.

Le jury évaluera 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 du jury.

Module 2 - Forme – Qi Gong

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
2 formes tirées au sort parmi les **3 Qi Gong :**

8 pièces de Brocart
Qi Gong de l'estomac
Qi Gong du cœur

Le candidat présentera individuellement **les 2 Qi Gong tirés au sort**.
Durée 10 minutes par Qi Gong.
Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique.

Module 3 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Nombre de mouvements commentés : **3 mouvements par Qi Gong** à préparer (soit 12 mouvements) et **1 sera tiré au sort par Qi Gong présenté.**
Le candidat passera individuellement devant le jury.
Le candidat devra démontrer les mouvements tirés au sort en les illustrant puis en expliquant au jury leurs particularités : réalisation biomécanique, connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, effets physiologiques.
Durée 5 minutes par mouvement.

La note sera basée sur la globalité des 3 mouvements présentés.

Module 4 - Mémoire et entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Durée 10 minutes.

Le mémoire : Ecrit de min 6 pages, max 10 pages - Thèmes : Histoire et origine du Qi Gong, bienfaits et bénéfices du Qi Gong, le candidat présente son cursus de formation technique.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

EXAMEN QI GONG 3ÈME DEGRÉ - ECOLE TAO

Module 1 - Posture statique

Le candidat sera évalué sur un panel de **3 postures statiques, postures 7 à 9** (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **3 minutes par position**.

Le jury évaluera 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 du jury.

Module 2 - Forme – Qi Gong
Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

2 formes tirées au sort parmi les Qi Gong :

12 spirales énergétiques
12 méridiens
Dawu (Grande danse)
Qi Gong des reins

Le candidat présentera individuellement les Qi Gong tirés au sort.
Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement.

Module 3 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Nombre de mouvements commentés : 3 mouvements par Qi Gong à préparer (soit 12 mouvements) et 2 tirés au sort par Qi Gong présenté.

Le candidat passera individuellement devant le jury.

Le candidat devra démontrer les mouvements tirés au sort puis expliquer au jury leurs particularités : réalisation biomécanique, connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, effets physiologiques.
Durée 5 minutes par mouvement.
La note sera basée sur la globalité des mouvements présentés.

Module 4 - Mémoire et entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Mémoire / entretien : écrit de max 20 pages - Thèmes : Origine, fonctions et manifestations du Qi, théorie Yin-Yang, trois Dan Tien, trois trésors.
Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.
A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

EXAMEN QI GONG 4ÈME DEGRÉ - ECOLE TAO

Module 1 - Posture statique

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat sera évalué sur un panel de **3 postures statiques, postures 10 à 12** (présentées en annexe).

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **3 minutes par position.**

Le jury évaluera 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 du jury.

Module 2 - Forme – Qi Gong

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

2 formes tirées au sort parmi les formes :

- 8 pièces de Brocart – forme avancée
- Qi Gong des Poumons
- 5 Animaux de santé
- Qi Gong du Bâton

Le candidat présentera individuellement les Qi Gong tirés au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement.

Module 3 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Nombre de mouvements commentés : 3 mouvements par Qi Gong à préparer (soit 12 mouvements) et 2 tirés au sort par Qi Gong présenté.

Les candidats passeront individuellement devant le jury et présenteront les mouvements tirés au sort.

Durée 5 minutes par mouvement.

La note sera basée sur la globalité des mouvements présentés.

Module 4 – Mémoire et Entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Mémoire / entretien : écrit de max 30 pages - Thèmes : Théorie des 5 mouvements/transformation et rôle et fonctions des organes dans le Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

EXAMEN QI GONG 5ÈME DEGRÉ - ECOLE TAO

Module 1 - Posture statique

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat sera évalué sur un panel de **3 postures statiques, postures 13 à 15** (présentées en annexe

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **2 minutes par position.**

Le jury évaluera 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 du jury.

Module 2 - Forme – Qi Gong

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

2 formes tirées au sort parmi les Qi Gong :

- Shi Er fa
- Bannière de Mawangdui
- Qi gong de la balle (TAO)
- La marche des animaux du Wudang

Le candidat présentera individuellement les Qi Gong tirés au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement.

Module 3 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Nombre de mouvements commentés : 4 mouvements par Qi Gong à préparer (soit 12 mouvements) et 3 tirés au sort par Qi Gong présenté.

Les candidats passeront individuellement devant le jury et présenteront les mouvements tirés au sort.

Durée 5 minutes par mouvement.

La note sera basée sur la globalité des mouvements présentés.

Module 4 – Mémoire et Entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour Valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Mémoire / entretien : écrit de max 30 pages - Thèmes : Le système des méridiens et les points principaux utilisés en Qi Gong (fonction et rôles), corrélation méridiens/pratique du Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

EXAMEN QI GONG 6ÈME DEGRÉ - ECOLE TAO

Module 1 - Posture statique

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.
Le candidat sera évalué sur un panel de **2 postures statiques, postures 16 à 17** (présentées en annexe 1)

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **2 minutes par position.**

Le jury évaluera 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 du jury.

Module 2 - Forme – Qi Gong

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

2 formes tirées au sort parmi les Qi Gong :

Grandes oies sauvages 1ere partie
Qi gong pour Nourrir la vie (Yang Shen Ba Shi)
13 Lohan

Le candidat présentera individuellement les Qi Gong tirés au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement.

Module 3 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Nombre de mouvements commentés : 4 mouvements par Qi Gong à préparer (soit 12 mouvements) et 3 tirés au sort par Qi Gong présenté.

Les candidats passeront individuellement devant le jury et présenteront les mouvements tirés au sort.

Durée 5 minutes maximum par mouvement.

La note sera basée sur la globalité des mouvements présentés.

Module 4 – Mémoire et Entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Mémoire / entretien : écrit de max 40 pages - Thèmes : Méridiens extraordinaires, respiration (anatomie, physiologie, souffle interne, différentes respirations et la notion de souffle dans le Qi Gong)

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

EXAMEN QI GONG 7ÈME DEGRÉ - ECOLE TAO

L'examen du 7ème Degré Qi Gong est composé de 3 épreuves **notées chacune sur 20.**

Les épreuves sont :

- Forme – Qi Gong
- Mouvements commentés
- Mémoire et entretien

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

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

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter un ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 3 modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 - Forme – Qi Gong

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera individuellement le Qi Gong tiré au sort :

- Les Oies sauvages en entier
- QG Colonne vertébrale
- 24 mouvements Taoïstes

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique.

Module 2 - Mouvements commentés

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Nombre de mouvements commentés : 5 mouvements par Qi Gong à préparer (soit 15 mouvements) et 5 tirés au sort par Qi Gong présenté.

Les candidats passeront individuellement devant le jury et présenteront les mouvements tirés au sort.

Durée 5 minutes maximum par mouvement.

La note sera basée sur la globalité des mouvements présentés.

Module 3 - Mémoire et Entretien

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Mémoire / entretien : écrit de max 40 pages - Thèmes : Connaissances théoriques générales essentielles au Qi Gong, philosophie taoïste et alchimie interne.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

EXAMEN QI GONG 8ème Degré- Ecole TAO

- Expression personnelle, partage de connaissances, MTC, santé...

- Evaluation par le Directeur Technique

EXAMEN QI GONG 9ème Degré - Ecole TAO

- Expression personnelle, partage de connaissances, MTC, santé...

- Evaluation par le Directeur Technique

ANNEXE 1 - GÉNÉRALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION -

Critères d'évaluation :

- Connaissance de la structure, précision et lisibilité des mouvements
- Alignement/Axe
- Présence/Intention/Regard
- Fluidité, rythme
- Détente et relâchement
- Ancrage, stabilité dans les postures, équilibre
- Coordination et synchronisation
- Gestion de la respiration
- Qualité et rayonnement de l'énergie

Pour les mouvements commentés, il s'agira de commenter la structure en s'appuyant à la fois sur les aspects techniques (alignement, fondamentaux posturaux, etc…), sur les aspects énergétiques (points importants, circulation énergétique, etc..) et les principes de la respiration/souffle interne.

Pour les mémoires : Le mémoire doit être le fruit d'un travail et d'une recherche personnelle en lien avec la pratique individuelle et/ou l'expérience pédagogique du candidat. Le candidat devra traiter les thèmes demandés en les illustrant avec des exemples concrets chaque fois que ce sera possible.
Le mémoire devra être adressé à l'école TAO un mois avant le passage du degré

Soutenance du mémoire - Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys.

ANNEXE 1 - GÉNÉRALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION -

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.

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Le groupe de candidats est défini par le jury en fonction du type d'épreuves.

La Tenue :

Le candidat devra se présenter dans la tenue de l'école TAO ou une tenue de Wushu veste blanche pantalon noir, manches longues ou courtes.

Les T-shirts à manches longues ou courtes, les survêtements **ne sont pas autorisés.**

Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'Ecole TAO, son club d'appartenance ou à l'art lui-même.

ANNEXE 2 - POSTURES QI GONG - ECOLE TAO

POSTURES 1er DEGRE QI GONG : 1, 2, 3

1

2

3

4

5

6

POSTURES 2ème DEGRE QI GONG : 4, 5, 6

ANNEXE 2 - POSTURES QI GONG - ECOLE TAO

POSTURES 3ème DEGRE QI GONG : 7, 8, 9

7

8

9

10

11

12

POSTURES 4ème DEGRE QI GONG : 10, 11, 12

ANNEXE 2 - POSTURES QI GONG - ECOLE TAO

POSTURES 5ème DEGRE QI GONG : 13, 14, 15

13

14

15

16

17

POSTURES 6ème DEGRE QI GONG : 16, 17