

EXAMEN DE GRADE QI GONG

Du 1^{er} au 4^{ème} DAN FFK

- Ecole TAO -

SOMMAIRE

- Examen 1^{er} Danpages 2/3
- Examen 2^{ème} Danpages 3/4
- Examen 3^{ème} Danpages 5/6
- Examen 4^{ème} Danpages 7/8
- Annexe 1 - Généralités et modalités d'évaluation...pages 10/14
- Annexe 2 - Les postures de 1 à 13 de l'école TAO...pages 15/16

EXAMEN QI GONG 1^{er} DAN FFK

Ecole TAO

Organigramme du passage de grade QIGONG 1^{er} DAN

1 JURY

UV1 : Technique de base Jibengong Zhanzhan Noté sur 20	UV 2 : Forme/Méthode Taolu Noté sur 20	UV 3 : Mouvements commentés Jibientongzhou Kou Shi Noté sur 20	UV 4 : Mémoire et entretien Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	--	--	---

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 1er Dan QI GONG est composé de 4 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Technique de base (Jibengong - Zhanzhan)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibengong - zhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Techniques de base : Jibengong - Zhanzhan

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** « Zhanzhan » (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser, **le jury en choisira 1**.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **8 minutes maximum**.

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.

Forme - Méthode - Taolu

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

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 de 3 Qi Gong** parmi : Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Qi Gong contre les douleurs, 5 Trésors, Qi Gong du cœur, Qi Gong des reins.

Le candidat présentera individuellement le Qi Gong tiré au sort.

Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Mouvements commentés : Jibengong - zhouKouShi

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

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant **3 mouvements extraits du Qi Gong préalablement tiré au sort.**

Le jury en tira au sort 1.

Le candidat passera individuellement devant le jury et devra gérer son temps au **maximum 5 minutes.**

Le candidat devra démontrer le mouvement tiré au sort en l'illustrant par des explications au jury : ses particularités, sa réalisation, sa biomécanique, sa connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques.

Mémoire et entretien : Li Lun KouShi

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

Le candidat rédigera un mémoire avec **un minimum de 10 pages** (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et les sources de sa pratique du Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, les questions seront essentiellement ouvertes, sur une durée de 5 minutes maximum.

EXAMEN QI GONG 2^{ème} DAN FFK

Ecole TAO

Organigramme du passage de grade QIGONG 2^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : Technique de base Jibengong Zhanzhan Noté sur 20	UV 2 : Forme/Méthode Taolu Noté sur 20	UV 3 : Mouvements commentés Jibientongzhou Kou Shi Noté sur 20	UV 4 : Mémoire et entretien Li Lun Kou Shi Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 2^{ème} Dan QIGONG est composé de 4 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Technique de base (Jibengong - Zhanzhan)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibengong - zhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Techniques de base : Jibengong - Zhanzhan

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** « Zhanzhan » (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser. **Le jury en choisira 1.**

Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **8 minutes maximum**.

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.

Forme - Méthode -Taolu

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

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 **de 3 Qi Gong** parmi : Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Qi Gong contre les douleurs, 5 Trésors, Qi Gong du cœur, Qi Gong des reins.

Le candidat présentera individuellement **le Qi Gong tiré au sort**.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Mouvements commentés : Jibengong - zhouKouShi

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

Cette épreuve d'une durée de 5 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 du Qi Gong préalablement tiré au sort**.

Le jury en tira au sort 2.

Le candidat passera individuellement devant le jury et devra gérer son temps, **maximum 5 minutes** par mouvement.

Le candidat devra démontrer les 2 mouvements tirés au sort en l'illustrant puis expliquer au jury ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques.

La note sera basée sur la globalité des 2 mouvements présentés.

Mémoire et entretien : Li Lun KouShi

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

Le candidat rédigera un mémoire **de 20 pages maximum** (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, pendant 5 minutes maximum.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, méthodes.

EXAMEN QI GONG 3^{ème} DAN FFK

Ecole TAO

Organigramme du passage de grade QIGONG 3^{ème} DAN

1 JURY

UV1 : Technique de base Jibengong Zhanzhan Noté sur 20	UV 2 : Forme/Méthode Taolu Noté sur 20	UV 3 : Mouvements commentés Jibientongzhou Kou Shi Noté sur 20	UV 4 : Mémoire et entretien Li Lun Kou Shi Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 3ème Dan QI GONG est composé de 4 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Technique de base (Jibengong - Zhanzhan)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibengong - zhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Techniques de base : Jibengong - Zhanzhan

Le candidat sera évalué sur un panel de **3 postures statiques** « Zhanzhan » (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser, **le jury en choisira 1**.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de **8 minutes maximum**.

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.

Forme - Méthode -Taolu

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

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 de **5 Qi Gong** parmi : 12 méridiens, 12 Spirales, Shi Er Fa, Mawangdui, Qi Gong bâton, 5 animaux, Nourrir la vie, Dawu.

Le candidat présentera individuellement « Un Qi Gong tiré au sort »

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Mouvements commentés : Jibengong - zhouKouShi

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

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 **6 mouvements du Qi Gong préalablement tiré au sort**.

Le jury en tirera au sort 3.

Le candidat passera individuellement devant le jury et devra gérer son temps, **maximum 10 minutes**.

Le candidat devra démontrer les 3 mouvements tirés au sort puis expliquer au jury ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques.

La note sera basée sur la globalité des 3 techniques présentées.

Mémoire et entretien : Li Lun KouShi

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

Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum le candidat sur le contenu de son exposé.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification des mouvements choisis.

EXAMEN QI GONG 4^{ème} DAN FFK

Ecole TAO

Organigramme du passage de grade QIGONG 4^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : Technique de base Jibengong Zhanzhan Noté sur 20	UV 2 : Forme/Méthode Taolu Noté sur 20	UV 3 : Mouvements commentés Jibientongzhou Kou Shi Noté sur 20	UV 4 : Mémoire et entretien Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	---

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 4^{ème} Dan QI GONG est composé de 4 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Technique de base (Jibengong - Zhanzhan)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibengong - zhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Techniques de base : Jibengong - Zhanzhan

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 **4 postures statiques** « Zhanzhan » (présentées en annexe 2), qu'il devra maîtriser. **Le Jury en choisira 1.**

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum.

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.

Forme - Méthode -Taolu

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

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 de **6 Qi Gong** parmi : 12 méridiens, 12 Spirales, Shi Er Fa, Mawangdui, Qi Gong bâton, 5 animaux de santé, Nourrir la vie, Dawu.

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Mouvements commentés : Jibengong - zhouKouShi

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

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 : 8 mouvements choisis dans la liste des 6 Qi Gong, **3 mouvements parmi ceux-là seront tirés au sort.**

Les candidats passeront individuellement devant le jury et présenteront les trois mouvements tirés au sort. Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer au jury ses particularités sur le plan technique, énergétique, et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des 3 mouvements.

Mémoire et entretien : Li Lun KouShi

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

Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong. Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 10 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent pendant 5 minutes maximum, le candidat sur le contenu de son exposé. Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Historique, méthodes et mouvements choisis, projets, et illustrer ses propos par la connaissance énergétique de sa discipline.

ANNEXE 1

- Généralités et modalités d'évaluation -

Critères d'évaluation :

Ancrage – Verticalité - Axe - Capacité à poser sa verticalité, à créer le lien haut/bas, à garder l'axe dans le relâchement, à s'ancrer, à s'enraciner.

Relâchement - Fluidité – Rythme - Capacité à relâcher les tensions musculaires, à déverrouiller ses articulations, à détendre le visage, à maîtriser le rythme.

Coordination - Lisibilité des techniques - Capacité à coordonner la respiration et le mouvement, à coordonner mouvements et latéralité, à faire un geste lisible.

Respiration – Intension - Capacité à faire circuler l'énergie interne, à garder sa concentration, à respirer dans le ventre, à poser un regard, à développer sa présence dans le geste.

Respect des principes - Compréhension de sa pratique Connaissance des formes, des principes énergétiques fondamentaux, des concepts du Qi Gong.

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

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Groupe de 6 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, et Taolu

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 1 1^{er} DAN QI GONG - FFK - Ecole TAO

1^{er} DAN / UV.1 : Techniques de base – Jibengong (Postural 5 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Postures Ecole TAO de 1 à 3 (annexe 2)

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **4** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à poser sa verticalité **3** - Capacité à respirer dans le ventre **3** - Capacité à détendre le visage **2** - Capacité à garder sa concentration **2**

1^{er} DAN / UV 2 : Taolu – Qi Gong (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise du Qi Gong tiré au sort parmi ses choix proposés et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **3** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à coordonner la respiration et le mouvement **3** - Capacité à faire un geste lisible **2** - Capacité à créer le lien haut/bas **2** - Capacité à coordonner mouvements et latéralité **2** - Capacité à garder l'axe dans le relâchement **2**

1^{er} DAN / UV 3 : Mouvements commentés – Jibengong zhouKoushi (5 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer la technique tirée au sort parmi ses choix proposés puis expliquer au jury ses particularités.

Note sur **20** : Capacité à fluidifier le geste **5** - Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer **5** - Capacité à maîtriser sa technique **5** - Capacité à respirer dans le mouvement **5**

1^{er} DAN / UV 4 : Entretien avec le jury (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, méthodes et techniques choisies, projet.

Note sur **20** : Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté **10** - Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys **10**

Annexe 1 2^{ème} DAN QI GONG - FFK - Ecole TAO

2ème DAN / UV 1 : Techniques de base – Jibengong (Postural 8 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Postures Ecole TAO de 4 à 6 (annexe 2)

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **4** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à poser sa verticalité **3** - Capacité à respirer dans le ventre **3** - Capacité à détendre le visage **2** - Capacité à garder sa concentration **2**

2ème DAN / UV 2 : Taolu Qi Gong (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise du Qi Gong tiré au sort parmi ses choix proposés et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **3** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à coordonner la respiration et le mouvement **3** - Capacité à faire un geste lisible **2** - Capacité à créer le lien haut/bas **2** - Capacité à coordonner mouvements et latéralité **2** - Capacité à garder l'axe dans le relâchement **2**

2ème DAN / UV 3 : Mouvements commentés – Jibengong zhouKoushi (5 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer les techniques tirées au sort parmi ses choix proposés, puis expliquer au jury leurs particularités.

Note sur **20** : Capacité à fluidifier le geste **5** - Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer **5** - Capacité à maîtriser sa technique **5** - Capacité à respirer dans le mouvement **5**

La note sera basée sur la globalité des deux techniques présentées.

2ème DAN / UV 4 : Entretien avec le jury (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, méthodes et techniques choisies, projet.

Note sur **20** : Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté **10** / Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys **10**

Annexe 1 3^{ème} DAN QI GONG - FFK - Ecole TAO

3ème DAN / UV.1 Technique de base - Jibengong (Postural 8 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Postures Ecole TAO de 7 à 9 (annexe 2)

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **4** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à poser sa verticalité **3** - Capacité à respirer dans le ventre **3** - Capacité à détendre le visage **2** - Capacité à garder sa concentration **2**

3ème DAN / UV 2 : Taolu - Qi Gong (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise du Qi Gong tiré au sort parmi ses choix proposés et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **3** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à coordonner la respiration et le mouvement **3** - Capacité à faire un geste lisible **2** - Capacité à créer le lien haut/bas **2** - Capacité à coordonner mouvements et latéralité **2** - Capacité à garder l'axe dans le relâchement **2**

3ème DAN / UV 3 : Mouvements commentés –Jibengong zhouKoushi (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer les techniques tirées au sort parmi ses choix proposés, puis expliquer au jury leurs particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Evaluation de chaque technique, la note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.

Note sur **20** : Capacité à maîtriser sa technique ou son thème **10** - Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique **10**

3ème DAN / UV 4 : L'entretien avec le jury (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline.

Note sur **20** : Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté **10** - Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys **10**

Annexe 1 4^{ème} DAN QI GONG - FFK - ECOLE TAO

4^{ème} DAN / UV 1 : Technique de base – Jibengong (Postural 10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Postures Ecole TAO de 10 à 13 (annexe 2)

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **4** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à poser sa verticalité **3** - Capacité à respirer dans le ventre **3** - Capacité à détendre le visage **2** - Capacité à garder sa concentration **2**

4^{ème} DAN / UV 2 : Taolu - Qi Gong (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise du Qi Gong tiré au sort parmi ses choix proposés et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Note sur **20** : Capacité à s'ancrer **3** - Capacité à relâcher les tensions musculaires **3** - Capacité à déverrouiller ses articulations **3** - Capacité à coordonner la respiration et le mouvement **3** - Capacité à faire un geste lisible **2** - Capacité à créer le lien haut/bas **2** - Capacité à coordonner mouvements et latéralité **2** - Capacité à garder l'axe dans le relâchement **2**

4^{ème} DAN / UV 3 : Mouvements commentés – Jibengong zhouKoushi (10 mn) Critères d'évaluation :

Le candidat devra démontrer les techniques tirées au sort parmi ses choix proposés, puis expliquer au jury leurs particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Evaluation de chaque technique, la note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées. :

Note sur **20** : Capacité à maîtriser sa technique ou son thème **10** - Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique **10**

4^{ème} DAN / UV 4 : L'entretien avec le jury (10 mn) - Critères d'évaluation :

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline. Sa présentation démontrera sa connaissance énergétique et les applications qu'il a pu mettre en œuvre autour de cela.

Note sur **20** : Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté **10** Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys **10**

ANNEXE 2 - POSTURES QI GONG

POSTURES 1^{er} DAN QI GONG : 1, 2, 3

1



2



3



POSTURES 2^{ème} DAN QI GONG : 4, 5, 6

4



5



6



POSTURES 3ème DAN QI GONG : 7, 8, 9

7



8



9



POSTURES 4ème DAN QI GONG : 10, 11, 12, 13

10



11



12



13

