

## CONTENU DE L'EXAMEN

**L'examen comporte 4 Unités de Valeur et se déroule sur une journée  
Pour réussir l'examen, il est nécessaire de valider les trois premières UV**

### **I. - Une UV de Pratique en posture :**

~ **Une posture debout**, durée 15 minutes.

Toutes les postures sont admises à l'exception de celle « bras le long du corps ».

Si le candidat souhaite démontrer une posture autre que la posture traditionnelle de l'arbre *Zhan Zhuang*, ce dernier fournira au préalable, dans le dossier d'inscription, les éléments nécessaires à la bonne compréhension de cette posture : origine, description et spécificités.

Il n'est pas permis de changer de posture pendant la durée de l'épreuve.

### **II. - Une UV de Pratique individuelle en mouvement :**

~ **La Réalisation d'un enchaînement**, durée 10 minutes.

Les candidats démontreront un enchaînement ou une partie d'enchaînement, choisie par le jury dans une liste de 3 méthodes de Qi Gong fournie par les candidats dans leur dossier.

Le Qi Gong ne se résumant pas à la seule connaissance d'enchaînements, il est attendu des candidats que leur pratique reflète toutes les spécificités de la pratique du Qi Gong : présence, fluidité, harmonie, unité, enracinement, alignement, etc.

Il est fortement conseillé de présenter un enchaînement « classique » comme le Ba Duan Jin, le jeu des 5 animaux, etc...

Les enchaînements type préparation statique sont proscrits car ces derniers ne permettent pas une évaluation satisfaisante.

Par ailleurs, nous vous rappelons la nécessité de respecter le temps imparti : 10 minutes. Un signal sonore retentira une fois les 10 minutes atteintes et le fait de ne pas avoir présenté l'intégralité de l'enchaînement n'est en rien préjudiciable. Vous pouvez également démontrer la partie de votre choix, il suffira de l'indiquer aux membres du jury.

### **III. – Une UV de connaissances théoriques et pédagogiques :**

~ **Un Entretien**, durée 20 minutes.

L'acquisition et l'assimilation de ces connaissances a pour ambition d'illustrer, de comprendre et de "nourrir" sa pratique. Nous souhaitons que l'assimilation de ces connaissances permettent une meilleure compréhension de la pratique et de ses enjeux.

- Dix minutes seront consacrées à des questions sur la théorie de l'énergétique Chinoise en lien, le plus possible, avec la pratique du Qi Gong (cf. liste des principes fondamentaux).

- Dix autres minutes seront consacrées à des questions sur votre appréhension de la pratique, votre parcours et vos expériences d'enseignant.

#### Les notions fondamentales :

- Wu Ji - Définition, posture et enjeu.
- Yin / Yang - Signification, représentations, dimensions temporelle et spatiale, relativité, relation avec le corps humain et la pratique (pratique statique/pratique dynamique, respiration, tension/relâchement, descendre/monter, ouverture/fermeture, remplir/vider etc..).
- Les 3 Dan Tian : leurs liens avec les 3 trésors (Jing, Qi, Shen), leurs fonctions et leurs interactions.
- Les 5 mouvements (Wu Xing) : qualités et dynamiques respectives, cycles associés, orientations cardinales, saisons, illustrations dans la pratique.

Notions fondamentales d'énergétique Chinoise : sang et énergie (élaboration et fonctions), méridiens principaux (trajets et fonctions générales), organes et entrailles (fonctions), 3 foyers (fonctions).

Il ne s'agit pas d'acquérir des connaissances encyclopédiques sur ces sujets mais plutôt de connaître les notions essentielles et surtout, de tenter d'établir des liens avec la pratique afin de l'illustrer et de mieux la comprendre.

- Les fondamentaux de la pratique : axe, alignement, enracinement, fluidité, présence, relâchement, centre, relation bas/haut etc...
- Historique et filiation de l'enchaînement démontré.
- Les bienfaits du Qi Gong : santé, épanouissement personnel, ...
- Interroger la pratique et ses motivations.

#### Les connaissances que nous vous conseillons d'acquérir dans un deuxième temps :

- Approfondissement des fonctions des organes et entrailles.
- Approfondissement fonction énergétique des 3 Foyers.
- Les trajets et les fonctions des 8 merveilleux vaisseaux.
- Les différents types de Qi
- Yang Sheng "Nourrir la vie" : significations et illustrations de ce concept.
- Les 3 sagesse chinoises : Bouddhisme, Confucianisme et Taoïsme.

#### Bibliographie :

Il est difficile de dresser une bibliographie d'ouvrages qui abordent les notions d'énergétique Chinoise en lien avec la pratique du Qi Gong pour les raisons suivantes : peu de livres abordent ce sujet, à l'inverse il existe une multitude d'ouvrages de médecine chinoise plus ou moins denses et accessibles.

Cependant, nous avons retenu le livre d'Éric Marié intitulé "Précis d'énergétique Chinoise" qui nous semble conçu pour comprendre et assimiler les principales notions théoriques. C'est un ouvrage de médecine chinoise, certes, mais il est facile d'accès, concis et habilement illustré, nous recommandons sa lecture.

## **IV – Une épreuve facultative de spécialisation :**

Cette épreuve concerne uniquement les candidats qui souhaiteraient pouvoir bénéficier d'une équivalence de l'ATT2 ainsi que du 3<sup>ème</sup> Duan de la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois FFAEMC en vue de préparer et/ou de présenter le CQP d'Arts Energétiques Chinois de cette fédération.

L'enchaînement proposé sera distinct de l'épreuve pratique en mouvement. Le candidat présentera une démonstration de dix minutes composées d'une méthode spécifique de Qi Gong de son choix, issue d'un seul style et décrite dans la fiche technique descriptive remise au jury, cette fiche présentera le nom de la méthode, son origine, les objectifs et les applications spécifiques de ces exercices. Tous ces éléments seront clairement expliqués au jury et mis en valeur à travers la démonstration technique et l'échange avec les membres du jury.

### **Les candidats fournissent un dossier qui comprend :**

- Une présentation écrite du parcours en ce qui concerne la formation et la pratique des arts énergétiques d'origine Chinoise.
- Une présentation écrite de l'expérience acquise en tant qu'animateur de séances de Qi Gong : public, structures, méthodes enseignées, etc. Tout ce qui pourra éclairer le jury concernant l'expérience pédagogique acquise.
- Une vidéo, d'une dizaine de minutes, démontrant les aptitudes pédagogiques du candidat. Cette dernière devra être démontrée devant un groupe d'élèves. Elle sera transmise un mois minimum avant la date de la journée de préparation à l'examen : ceci afin que les membres du jury puissent l'étudier convenablement.

Nous attirons votre attention sur le point suivant : la vidéo de démonstration pédagogique est une étape clé pour présenter l'examen. En effet, si les aptitudes pédagogiques ne sont pas validées par les membres du jury et du pôle technique, il peut vous être demandé de reporter votre passage à l'examen.

- Une copie du certificat de Formation aux Premiers Secours PSC1 datant de moins de 5 ans.
- Une liste de trois méthodes dont l'une sera à démontrer devant le jury. Pour chacune des méthodes, le candidat indiquera le nom des mouvements, les origines de la méthode ainsi que ses spécificités.
- Les candidats qui souhaitent obtenir l'équivalence de l'ATT2 de la FFAEMC devront, en outre, fournir la fiche descriptive d'une 4<sup>ème</sup> méthode sur un document dédié.

Par ailleurs, il est vivement conseillé de participer à la journée de préparation à l'examen qui aura lieu à Paris. Cette dernière est une sorte d'examen blanc durant laquelle vous aurez la possibilité d'éclaircir certains points clés de la pratique mais aussi des connaissances théoriques. Des membres du pôle technique de l'Union Pro Qi Gong seront présents à votre disposition pour cela. Nous souhaitons que ce moment soit un temps d'échange et de formation teinté de bienveillance et d'accompagnement.