

## 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 quatre UV.**

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

~ **Une posture debout**, durée 20 minutes. Toutes les postures sont admises à l'exception de celle « bras le long du corps ». Il n'est pas permis de changer de posture pendant la durée de l'épreuve.

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

~ Réalisation d'un enchaînement, ou d'une partie d'enchaînement, choisie par le Jury dans une liste de 3 Qi Gong fournie par les candidats dans leur dossier. Durée 10 minutes  
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 (présence, fluidité, concentration, harmonie, globalité, etc.).

### III – Une UV de Pédagogie :

~ **Présentation pédagogique** : 20 minutes de préparation, 20 minutes de cours.  
Les candidats disposeront de 20 minutes pour préparer un cours qu'ils animeront. Ils devront appuyer leur pédagogie sur les principes de la pratique du Qi Gong en prenant comme support un ou plusieurs mouvements d'un enchaînement choisi par le Jury dans la liste des 3 Qi Gong présentés pour l'UV de Pratique en mouvement. *Ce cours ne se réfère pas au plan de cours fourni.*

Lors de l'épreuve le candidat aura un public d'élèves constitué par les autres candidats. Ainsi devra-t-il s'adresser à ce public, et non se mettre dans une situation scénarisée à l'avance. Il s'agit d'un cours ciblé, inutile donc de faire un échauffement ou une période de retour au calme, sauf si nécessaire.

**Le candidat sera évalué sur** sa faculté à utiliser et transmettre les principes sur lesquels il s'appuie, à rythmer son cours de façon intelligente, à animer et gérer son groupe pour l'emmener vers l'état de Qi Gong.

*NB : Ce que le Jury souhaite voir est la faculté du candidat à donner un cours de Qi Gong et non de gymnastique douce ou de relaxation, à installer les régulations nécessaires pour que le mouvement soit efficace et porteur de Qi, faire en sorte que les élèves puissent en ressentir toute la dimension énergétique et à terme l'efficacité, à rythmer et gérer sa voix, les temps de parole et de silence, les explications et gestuelle pour ne pas faire tomber les élèves dans la torpeur ni dans la distraction mais les installer dans le tonus juste indispensable au plaisir de la pratique et à son efficacité.*

### ~ **Le candidat fournit un plan de cours dans son dossier :**

Les candidats doivent élaborer un plan de cours en précisant leurs objectifs à long terme et à court terme, le type de public auquel ils s'adressent, le moment de l'année et le temps consacré à chaque partie du cours etc. (il est inutile de détailler chaque mouvement). Le thème du cours est à la libre convenance du candidat.

*NB : Le plan de cours est indépendant de la présentation pédagogique.*

## IV – Une UV de théorie

Epreuve écrite, durée d'une heure, comportant 2 questions :

### **1) Une question portant sur les connaissances de base concernant l'énergétique et la philosophie chinoise :**

La théorie doit nourrir la pratique, et la pratique approfondir la théorie. Il est fortement conseillé de ne pas laisser la théorie sans rapport avec la pratique, la connaissance théorique ne saurait être purement livresque et intellectuelle. Le candidat répondra à la question en s'appuyant à la fois sur ses connaissances livresques et sur son expérience du Qi Gong.

- ~Yin/Yang
- ~Les 3 Dan Tian
- ~Les 3 foyers (San Jiao)
- ~Les 5 éléments (Wu Xing)
- ~Organes, viscères ou entrailles et fonctions énergétiques (Zang/Fu)
- ~Les Trois Trésors (San Bao)
- ~La notion de Qi
- ~Différents types d'Energie, les souffles, le sang, les liquides
- ~Les Huit Méridiens Extraordinaires
- ~Les douze Méridiens principaux
- ~Historique du Qi Gong et différents courants

### **2) Une question sur la pratique :**

- ~Les différents pôles de la pratique : mouvements, postures, auto-massages, visualisations, sons etc.
- ~Les principes de base de la pratique : détente, présence, intention, enracinement, centre, coordination, fluidité, harmonie Yin/Yang...
- ~Les trois régulations (ou régularisations) de base
- ~Les différents types de respiration et leurs applications
- ~ Applications du Qi Gong
- ~Yin/Yang, Wu Xing (5 éléments ou mouvements ou modalités), méridiens, centres, portes et points utilisés dans la pratique.

**Les candidats fournissent -en 5 exemplaires- un dossier qui comprend :**

- 1) Leur CV comportant une photo.
- 2) La présentation détaillée de leur parcours en Qi Gong.
- 3) Pour l'UV de Pratique individuelle en mouvement : La liste des 3 Qi Gong présentés avec les noms des différents mouvements.
- 4) Document pour compléter l'UV de pédagogie : Un plan de cours écrit.

**Les dossiers doivent être envoyés au secrétariat de la FEQGAE UPQG  
en 5 exemplaires**

**avant le 31 janvier pour l'examen de Mars  
avant le 1<sup>er</sup> juillet pour l'examen de Septembre**

**Les places sont limitées et réservées aux premiers dossiers  
arrivés complets au secrétariat**