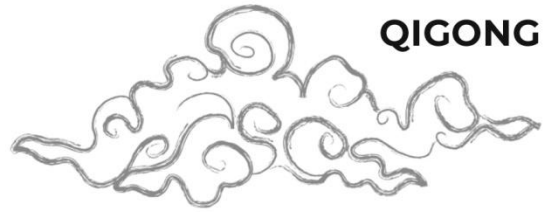




ECOLE WUSHU BREST  
孙悟园学校



QIGONG

## Contenu et critères d'évaluation pédagogique

### **Durée d'évaluation : 20 minutes**

Pratique individuelle ou en groupe de 2 ou 3 personnes

Deux niveaux possibles au choix

### **1<sup>er</sup> niveau :**

#### **1. Travail de base :**

- Posture de l'arbre
- Enchaînement de 6 mouvements minimum (incluant ouverture et fermeture)

#### **2. Questions et critères d'évaluation :**

- Quelle est l'heure de pratique propice pour vous ?
- Comment rentrer dans le calme ?
- Être précis dans la réalisation des gestes, être capable de donner des repères pour leur exécution
- Connaître les méridiens et points d'acupuncture impliqués
- La respiration

### **2<sup>ème</sup> niveau :**

#### **1. Créer et présenter un enchaînement de Qigong permettant de faire face à différentes situations de vie. Au choix**

- Stress
- Colère
- Ruminantion
- Épuisement
- Émotion débordante
- Problème digestif
- Raideur à un endroit du corps

#### **2. Critères évalués :**

- Position du corps : détendu et enraciné
- Apaisement de l'esprit et démarrage du mécanisme du Qi
- Précision des gestes
- Trajet du souffle
- Relâchement et rentrer dans le calme