



## Passages de grade 2021 avec IHQF

*Gardez l'esprit toujours positif !  
Harmoniser entre le ciel, la terre et l'homme !  
Régularité de l'essence, la respiration et l'esprit !*

**Date :** du 15 au 23 Janvier 2021  
**Lieu :** via visioconférence  
**Horaires :** choisir une date et un horaire proposé par le jury

**Objectifs**

- ✓ Quitter l'année du Rat et accueillir la nouvelle année du Bœuf
- ✓ Travailler le Qi gong pour améliorer notre santé et entretenir notre corps, le maintenir en bon état et en pleine forme

### Inscription

S'inscrire sur le site de « IHQF » <http://www.ihqfo.org/en/> (voir plus bas la rubrique "aide à l'inscription").

Si déjà inscrit : connectez-vous avec vos mot de passe et identifiant.

Puis aller dans la barre à gauche « duan exam » puis « exam announcing ».

Trouver le passage de grade 2021 – France – ACSEC 1duan à 3duan.

Cliquez sur « Registration » pour s'inscrire et suivre les instructions.

Votre inscription sera ensuite vérifiée et validée par l'association.

Votre inscription à l'examen sera alors pleinement validée.

### Pour préparer l'examen

1<sup>er</sup> duan : il faut présenter un gongfa

2<sup>ème</sup> duan : il faut présenter deux gongfas

3<sup>ème</sup> duan : Il faut présenter trois gongfas

**NB :** pour les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan il faut garder les gongfas déjà utilisés lors de votre 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> duan, puis en rajouter 1 ou 2 suivant le duan que vous passez.

**Tenue :** tenue de Qi gong ou de Taiji.

### Les Gongfas

- 1) Pour les 4 anciens gongfas (Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue et Baduanjin) version courte en 6 minutes sans parole.
- 2) Autres gongfas : soit court 7 minutes environ soit longue 13 minutes environ
- 3) Vous pouvez les télécharger directement sur le site de l'IHQF.

## RAPPEL

- Yijijing / Exercices paysans
- Wuqinxi / Cinq animaux
- Liuzijue / 6 sons
- Baduanjin / Huit pièces de brocard
- Dawu / Grande danse
- Mawangdui / Tombe de Mawang
- Daoyinyangshengongshierfa / Douze méthodes
- Taiji yangshenzhang / Qi gong Bâton

**Tarifs** :  1<sup>er</sup> duan 40 €  2<sup>ème</sup> duan 50€  3<sup>ème</sup> duan 60€

**Paiement possible** par chèque à l'ordre de ACSEC ou par virement (RIB ci-joint)

<b>Adresse à utiliser pour les règlements par chèque</b>	ACSEC 64, avenue Olivier Goubert 76800 St-Etienne du Rouvray (France)
--	---

 **CAISSE D'ÉPARGNE**  
NORMANDIE

Relevé d'identité Caisse d'Épargne

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virement, paiement de quittance, etc).  
Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation

11425 <small>Code Banque</small>	00900 <small>Code Guichet</small>	08028914211 <small>N° du compte</small>	71 <small>Cle RIB</small>	CE CEN <small>Domiciliation</small>
-------------------------------------	--------------------------------------	--	------------------------------	--

**IBAN (Identifiant international de compte)**

FR76	1142	5009	0008	0289	1421	171
------	------	------	------	------	------	-----

**BIC (Identifiant international de l'établissement)**

C	E	P	A	F	R	P	P	1	4	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

GRAND QUEVILLY DELACROIX  
50 PLACE EUGENE DELACROIX  
78120 LE GRAND QUEVILLY  
TEL : 02.35.88.73.89

Intitulé du compte ASSOCIATION CULTURELLE ET  
64 AVENUE OLIVIER GOUBERT  
76800 ST ETIENNE DU  
ROUVRAY

**Contact** : E-mail : [camille@acsec-france.org](mailto:camille@acsec-france.org) et [secrtaire@acsec-france.org](mailto:secrtaire@acsec-france.org)  
Tél : 06 72 04 33 20 ou 06 50 33 15 75  
Site : [www.acsec-france.org](http://www.acsec-france.org)



# AIDE A L'INSCRIPTION

## Inscription sur le site IHQF

Se connecter au site Web de la Fédération internationale de Qigong santé  
<http://www.ihqfo.org/en/>

- Cliquez sur « s'inscrire / SIGN UP » dans le coin supérieur droit de la page Web.
- Créez un compte personnel : renseigner toutes les informations demandées.
- Ensuite entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

*Après vous être connecté avec succès, cliquez sur "My Information" (informations personnelles) dans la barre latérale verte à gauche, et complétez les informations (1 et 2).*

### 1 - My Information

Renseignez les informations usuelles (nom, prénom, date de naissance, photo, ...)

### 2 - Real-name Authentication

Uploadez les photos de votre carte d'identité garantissant l'authenticité de l'inscription.

1/ photo de votre carte identité face avant (côté photo) "front photo"

2/ photo de votre carte identité face arrière "reverse photo"

3/ photo de vous tenant votre carte d'identité de face (côté photo) " Handheld photo"



Une fois l'inscription terminée, vous devez attendre la vérification par votre association et la Fédération internationale de Qi gong.

## Inscription au passage de grade

Connectez-vous avec mot de passe et identifiant.

Puis aller dans la barre à gauche « duan exam » puis « exam announcing ».

Trouver le passage de grade 2021 – France – ACSEC 1duan à 3duan.

Cliquez sur « Registration » pour s'inscrire et suivre les informations.

Votre inscription sera vérifiée et validée par l'association.  
Votre inscription sera alors pleinement validée !

**NB : le n° d'ACSEC est IHQF0035**