

**FEDERATION des
ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

**COMMISSION
des DUAN FEDERAUX
et VALORISATION DES PRATIQUES**

Règlement spécifique
TAICHI CHUAN
(taiji quan)

F *aeMC*
**arts énergétiques
et martiaux chinois**

2015
*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

Règlement spécifique pour les duan de Taichi Chuan

Le Taichi Chuan appartient à la voie des neijia (ARTS MARTIAUX CHINOIS INTERNES)

Critères d'évaluation

Les arts martiaux chinois internes se caractérisent par la complémentarité des principes énergétiques et martiaux ainsi que par l'alternance et l'harmonisation du yin et du yang.

Ils sont évalués par des approches multiples et complémentaires incluant les domaines de la santé, de l'énergétique, de l'art martial et de son éthique.

Les critères d'appréciation des arts martiaux internes explicités ci-dessous en découlent.

- Critères d'évaluation des enchaînements (taolu) wushu neijia à main nue :

1. Attitude et présentation générale
2. Détente / relâchement
3. Équilibre
4. Enracinement
5. Axe : mise en place, maintien, étirement
6. Arcs et structure
7. Lien haut / bas
8. Taille et bassin
9. Qualité du déplacement
10. Qualité des mouvements :
 - Intention
 - Lisibilité
 - Densité
 - Fluidité
 - Energie interne
11. Coordination
12. Qualité respiratoire
13. État: calme, concentration et regard

- Critères d'évaluation des enchaînements (taolu) wushu neijia avec armes :
Ils comprennent les critères de jugement des enchaînements et d'autres propres au maniement des armes.

1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus
2. Critères d'évaluation du maniement des armes :
 - Continuité du geste
 - Direction du geste et intention
 - Conscience du fil de lame
 - Conscience de l'axe de l'arme

- Applications martiales (ZHAO FA) :
 1. Adaptées
 2. Efficaces
 3. Lisibles
 4. Réalistes
 5. Fluides
 6. Respect du partenaire
 7. Contact avec le partenaire :
 - Absorption
 - Capacité à dévier
 - Coller
 - Émission
 - Direction

- Poussée des mains (TUISHOU) :
 1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus
 2. Critères des applications martiales cités ci-dessus

TENUE

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées. Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (ZHAO FA) et poussée des mains (TUISHOU).

Equivalences ATT-Duan

2 ^{ème} duan	ATT 1
3 ^{ème} duan	ATT 2
4 ^{ème} duan	ATT 3

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN TAICHI CHUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)
<p>1. Ji ben gong , 3-5minutes (note/15) : exercices de base statiques et/ou en mouvement</p> <p>2. Tao lu à main nue imposé tiré au sort, 3-5' (note/35) : concerne la première ou les 2 premières parties des formes longues, ou une forme courte (minimum 24), ou une forme moderne courte.</p> <p>Le candidat fournit une liste des mouvements de la forme à main nue de son école lors de son inscription au passage de grade.</p>	<p>Démontrer, avec un partenaire de son choix, des applications martiales de 5 mouvements de la forme au choix du candidat. 5 minutes maximum.</p>	<p>Poussée des mains à pas fixes, avec 1 bras et 2 bras. 5 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30

L'obtention du 1er duan de Taichi chuan est la première étape technique. Il est demandé la capacité à démontrer les qualités de base du style pratiqué.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN TAICHI CHUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>Extrait de tao lu à main nue, avec début tiré au sort, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc, cf. liste des styles en annexe) pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48 et les deux premières séquences (80 mouvements) de l'école Yangjia Michuan),</p> <p>5 minutes maximum,</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitesse au choix du candidat. - Après préparation de 5 mn <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements du taolu présenté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications des mouvements de la forme qui ont un nom, à la demande du jury. - Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application <p>5 minutes maximum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter, avec un partenaire de son choix, une variété de Tuishou à pas fixes, à un bras et à deux bras. - Y placer en les nommant les 8 potentiels* (ou 8 principes) et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire). <p>Le déplacement des pieds est possible pour exprimer un potentiel.</p> <p>8 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. - Présenter son cursus de formation technique. <p>8 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30	

* Les 8 potentiels (ou principes), exigences de l'examen:

- 1) Connaître les noms en chinois des 8 principes ou potentiels et une de leurs correspondances en français. Ex : «àn» = pousser.
- 2) Les mettre en œuvre dans les Tuishou à pas fixes.

L'obtention du 2ème duan de Taichi chuan requiert la confirmation des qualités de base. Elle nécessite la connaissance d'une forme longue, l'intégration et la capacité de démonstration de ces qualités.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN TAICHI CHUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1) Sans délai après tirage au sort du début, exécuter un extrait de tao lu à main nue, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc..., cf. liste des styles en annexe ; pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48),</p> <p>5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.</p> <p>2) Exécuter un enchaînement d'armes Taichi chuan , au choix parmi celles-ci : - armes courtes (épée, sabre, éventail, baton/canne) - armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde). 5 minutes maximum.</p> <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 2 taolu dont un avec l'arme présentée.</p>	<p>1) Démontrer, à la demande du jury, avec un partenaire de son choix, des applications des mouvements de la forme qui ont un nom.</p> <p>2) Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application, sur demande du jury.</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum</p>	<p>1) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements variés (linéaires, diagonaux ou circulaires).</p> <p>2) Y placer en les nommant les 8 potentiels* (ou 8 principes) et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire).</p> <p>3) Y placer des applications martiales de la forme choisies par le candidat (une dizaine au maximum) et leurs transformations (réponses aux applications placées par le partenaire).</p> <p>8 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. - Présenter son cursus de formation technique. <p>8 minutes maximum</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

* Les 8 potentiels (ou principes), exigences de l'examen:
Connaître les noms en chinois des 8 principes ou potentiels et une de leurs correspondances en français.
Ex : «àn» = pousser. Les mettre en œuvre dans les Tuishou en déplacement.

L'obtention du 3ème duan de Taichi chuan requiert la connaissance de l'ensemble des trois registres techniques du Taichi chuan (taolu à main nue, avec armes, travail avec partenaire).

Un bon niveau technique et la capacité à le démontrer sont exigés dans chaque registre.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN TAICHI CHUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / (TAO LU)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>Exécuter</p> <p>1) Un extrait de tao lu à main nue, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc..., cf. liste des styles en annexe ; pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48), 5 minutes maximum, sans délai après tirage au sort du début, vitesse au choix du candidat.</p> <p>2) Un extrait d'une deuxième forme à main nue, (forme longue de base exécutée en miroir ou une autre forme du style lente ou rapide (explosive) ou encore la forme moderne de compétition «42») 5mn sans délai après tirage au sort du début.</p> <p>3) Un enchaînement d'armes Taichi chuan au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail, bâton-canne), armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde), ou armes doubles (sabre, épée, bâton, poignard); l'exécution doit rendre perceptibles les applications martiales. 5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.</p> <p>4) Un deuxième enchaînement d'armes Taichichuan, au choix parmi les mêmes que 3) toutefois dans l'une des deux épreuves d'armes figurera obligatoirement une arme traditionnelle épée ou sabre. 5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.</p> <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 4 taolu, dont deux avec les armes présentées.</p>	<p>1) Démontrer, à la demande du jury, avec un partenaire de son choix, deux applications au moins (sur saisie, coup ou poussée) des mouvements de la forme qui ont un nom dans la forme traditionnelle ou moderne de base.</p> <p>2) Montrer le mouvement de la forme après l'application sur demande du jury</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>8 minutes maximum.</p>	<p>1) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements linéaires, diagonaux ou circulaires.</p> <p>2) Y placer en les nommant les 8 potentiels* et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire).</p> <p>3) Y placer des applications martiales de la forme demandées par le jury (une dizaine maximum) et leurs transformations (réponses aux mêmes applications placées par le partenaire).</p> <p>Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer l'essence de l'art interne sans brutalité et sous contrôle, selon les stratégies d'écoles en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne.</p> <p>10 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2. Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

* Les 8 potentiels (ou principes): connaître leurs noms en chinois et leurs correspondances en français.

L'obtention du 4ème duan de Taichi chuan requiert la maîtrise technique d'une école ou style dans tous ses aspects et de façon homogène. L'essence de l'art interne s'y exprime.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN TAICHI CHUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / (TAO LU)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>Exécuter en 25 mn maximum</p> <p>1) Un extrait de tao lu à main nue, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc..., cf. liste des styles en annexe ; pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48), sans délai après tirage au sort du début, vitesse au choix du candidat.</p> <p>2) Un extrait d'une deuxième forme à main nue, (forme longue de base exécutée en miroir, ou une forme rapide (explosive) ou une autre forme du style). sans délai après tirage au sort du début, vitesse au choix du candidat.</p> <p>3) Un extrait d'une troisième forme à main nue au libre choix. vitesse au choix du candidat.</p> <p>4) Un enchaînement d'armes Taichi chuan au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail bâton-canne), armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde), ou armes doubles (sabre, épée, bâton, poignard) et être capable de donner les noms des mouvements.</p> <p>5) Un deuxième enchaînement d'armes Taichi chuan au choix parmi le même choix que 4). être capable de donner les noms des mouvements.</p> <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 5 taolu, dont deux avec les armes présentées.</p>	<p>1) Démontrer, à la demande du jury, avec un partenaire de son choix, deux applications au moins (sur saisie, coup ou poussée) des mouvements de la forme qui ont un nom dans la forme longue de base.</p> <p>2) Démontrer une application des mouvements des deuxième et troisième formes présentées. Montrer le mouvement de la forme avant l'application.</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>1) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements variés (linéaires, diagonaux ou circulaires. En y plaçant les transformations possibles selon les 8 potentiels. 5mn maximum</p> <p>2) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Sanshou codifié, Duilian ou dispersion des mains, en cohérence avec le style. 4 à 5 mn</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1) Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2) Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p> <p>Expliquer les 13 potentialités du taolu à main nue.</p> <p><input type="checkbox"/> Expliquer les 13 potentialités techniques d'une arme. <input type="checkbox"/></p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

C'est le grade de la maîtrise technique et de la compréhension profonde des principes internes du Taichi chuan. Il manifeste pleinement les qualités essentielles du neijia dans tous ses registres.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN TAICHI CHUAN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
1. Taolu d'école de haut niveau. 2. Taolu créé, à main nue ou avec armes.	Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences de ces taolu avec un partenaire de son choix : - Les 13 potentialités du taolu à main nue. - Les 13 potentialités techniques d'une arme.	Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance
UV validée si 15/30	UV validée si 15/30	UV validée si 20/40

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du taichi chuan sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

Le 6ème duan de tai chi chuan n'est accessible qu'aux pratiquants ayant obligatoirement passé physiquement et obtenu le 5ème duan, grade de la maîtrise technique.

C'est le duan de l'approfondissement et de la compréhension par la créativité et la réflexion théorique

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

**taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels**

ANNEXES

ANNEXE 1

PRINCIPAUX STYLES DE TAICHI CHUAN (TAIJIQUAN) admis en formes longues

Style CHEN

- Style CHEN Hunyuan
- Style CHEN Xiaojia
- Style CHEN Laojia

Style YANG

- Style TUNG
- Style YANG SAU CHUNG / CHU
- Style YANG JIA LAO JIA
- Style YANGJIA MICHUAN
- Style LI GUANG HUA
- Style YANG CHAO HOU
- Style KUO CHI
- Style CHENG MAN CHING long

Style SUN

Style WU

Style HAO

Style HE (ZHAO BAO)

Style LI

FORMES STANDARDISEES

Formes longues (88 ou 108) : admises en 1^{er} taolu pour tous les grades.

Formes Gui Ding (Chen (56), Yang (40), Sun (73), Wu (45), Hao (46)) dites formes standardisées et les formes Gui Ding IWuF dites formes de compétition : admises en taolu au 1^{er} duan et en 2^{ème} ou 3^{ème} taolu pour les duan 4 et 5

Formes modernes en 23/24 ou 44/48 : admises en taolu au 1^{er} duan

ANNEXE 2

ARMES

• armes courtes

- épée,
- sabre,
- éventail
- bâton-canne

• armes longues

- perche,
- lance,
- bâton,
- hallebarde

• armes doubles

- sabre,
- épée,
- bâton,
- poignard