

**FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU**  
**arts énergétiques et martiaux chinois**

**COMMISSION SPECIALISEE**  
**DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS**  
**DE LA FFWaemc**

Règlement spécifique  
**YI QUAN**  
**DA CHENG QUAN**

**FFW** Wushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois  
2011

# Règlement spécifique pour les duan de Yi quan – Da cheng quan

Le Yi quan – Da cheng quan appartient à la voie des neijia (ARTS MARTIAUX CHINOIS INTERNES)

## Critères d'évaluation

Les arts martiaux chinois internes se caractérisent par l'existence 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 la philosophie.

Les critères d'appréciation des arts martiaux internes explicités ci-dessous en découlent. Critères d'évaluation des enchaînements wushu neijia :

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 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 (GONG FANG) :
  1. Adaptées
  2. Efficaces
  3. Lisibles
  4. Réalistes
  5. Fluides
  6. Respect du partenaire
  
- Poussée des mains (TUISHOU) :
  1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus
  2. Critères des applications martiales cités ci-dessus
  3. Contact avec le partenaire :
    - Absorption
    - Capacité à dévier
    - Coller
    - Émission
    - Direction
  
- Combat (SANSHOU) :
  1. Critères du tuishou ci-dessus
  2. Conduite du combat
    - Fluidité
    - Stabilité
    - Richesse technique
    - Stratégie, subtilité et efficacité associées au contrôle

### **TENUE**

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues ou courtes et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (GONG FANG) et poussée des mains (TUISHOU). Le choix du partenaire peut être imposé pour les duan 3 à 6.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSYOU) POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)
<p><b>1. Zhan Zhuang /10</b> (Entraînement postural) : Une posture faciale</p> <p><b>2. Shi Li correspondant /5</b> (Essayer la force)</p> <p><b>3. Mocabu correspondant /5</b> (Déplacement)</p> <p><b>4. Fa Li (Emettre la force)/5</b> <b>Vers l'avant, en position statique faciale ou de combat ou en déplacement linéaire vers l'avant puis vers l'arrière</b></p> <p><b>5) Jian Wu lent (Taolu libre)/5</b> <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p>	<p><b>Démonstration des techniques à mains nues sur place et en déplacement linéaire. /10</b> <i>Le programme de démonstration sera laissé à l'initiative du candidat qui devra démontrer dix techniques de percussion du Yi Quan - Da Cheng Quan.</i></p>	<p><b>1. Démonstration de tuishou à une main. /10</b> 4 applications seront demandées.</p> <p><b>2. Combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points</b> <i>Avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i> - <b>1 combat de tuishou de démonstration /10</b> avec partenaire de son choix - <b>1 combat sanshou de démonstration /10</b> avec partenaire de son choix</p>
<p><b>Fang fa</b> <b>Explication de la posture /10</b> <b>Explication martiale du Jian Wu /10</b> <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury.</i> <i>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p><b>3 techniques de défense seront demandées au candidat. /10</b> <i>Le type d'attaque et le niveau sont demandés par le jury. L'attaque est portée en pas glissé. Le candidat contre librement.</i></p>	
<b>UV validée si 25 / 50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 15/30</b>

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	ENTRETIEN
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSHOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p><b>1. Zhan Zhuang /10</b> (Entraînement postural) : Une posture de combat</p> <p><b>2. Shi Li correspondant /5</b> (Essayer la force)</p> <p><b>3. Mocabu correspondant /5</b> (Déplacement)</p> <p><b>4. Fa Li</b> (Emettre la force)/10 <b>En ouverture et en fermeture</b> <i>en déplacement linéaire vers l'avant puis vers l'arrière</i></p> <p><b>5) Jian Wu</b> (Taolu libre) <b>lent puis rapide/5</b> <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p>	<p><b>Démonstration des techniques d'attaque à mains nues en déplacement libre.</b> 6 de mains ou poings et 4 de coups de pieds sur jambe arrière. /10</p> <p><i>Le programme de démonstration sera laissé à l'initiative du candidat qui devra démontrer dix techniques de percussion du Yi Quan, Da Cheng Quan.</i></p>	<p><b>1. Démonstration de tuishou à deux mains. /10</b> 4 applications seront demandées.</p> <p><b>2. Combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points avec partenaire de son choix et avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</b> - <b>1 combat de tuishou /10</b> - <b>1 combat sanshou /10</b></p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</li> <li>- Présenter son cursus de formation technique.</li> <li>- 8 minutes maximum.</li> </ul>
<p><b>Fang fa</b> <b>Explication de la posture /5</b></p> <p><b>Explication martiale du Jian Wu /5</b> <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p><b>Démonstration des techniques de défense du système d'attaque de la première épreuve du gong fang à mains nues en déplacement libre. /10</b> <b>6 de mains ou poing.</b> - 4 attaques des poings sont portés en pas glissé et 2 en pas marché. - 4 attaques de coups de pieds sont portées avec jambe arrière.</p> <p><i>Le programme de démonstration sera laissé à l'initiative du candidat qui devra démontrer les 10 techniques de défense du Yi Quan, Da Cheng Quan.</i></p>		
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 15/30</b>	

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSYOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p><b>1. Zhan Zhuang /10</b> (Entraînement postural) : Une posture de combat et une en grand pas</p> <p><b>2. Shi Li correspondant /5</b> (Essayer la force)</p> <p><b>3. Mocabu correspondant /5</b> (Déplacement)</p> <p><b>4. Fa Li</b> (Emettre la force)/10 <b>vers toutes les directions en déplacement libre</b></p> <p><b>5) Jian Wu</b> (Taolu libre) <b>lent puis rapide/5</b> <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p>	<p><b>Défense contre 6 attaques de poings en avançant en pas glissé 3 à droite et 3 à gauche</b> <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Sur les attaques de poing, le candidat devra contrer une fois en :</i> - poing / paume / pied - balayage / projection - poussée <i>Si un des critères pose problème ou n'existe pas dans le style du candidat. Il devra démontrer la défense.</i></p> <p><b>Défense contre 4 attaques de jambes arrière et avant, 2 à droite et 2 à gauche</b> <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Sur les attaques de jambes, le candidat devra contrer une fois en :</i> - poing /- paume / pied - saisie suivie d'une action au choix du candidat</p>	<p><b>Combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points</b> <i>avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i></p> <p><b>- 1 combat de tuishou /10</b> <b>- 1 combat sanshou /10</b></p>	<p>À la demande du jury :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques de la prestation.</li> <li>- Présenter son cursus de formation technique.</li> </ul> <p>8 minutes maximum</p>
<p><b>Fang fa</b> <b>Explication de la posture /5</b> <b>Explication martiale du Jian Wu /5</b> <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p><b>QIN NA</b> <i>Il est attendu du candidat une réaction sur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une saisie directe du poignet de face</li> <li>- une saisie croisée du poignet de face</li> <li>- une double saisie du cou de face</li> <li>- un ceinturage arrière au niveau bras</li> <li>- une double saisie arrière des poignets</li> </ul>		
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 5/10</b>

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSYOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p><b>1. Zhan Zhuang /10</b> (Entraînement postural) : Une posture en grand pas (tigre et dragon)</p> <p><b>2. Six formes de Shi Li</b> (Essayer la force) avec le <b>Mocabu</b> (Déplacement) <b>correspondant /10</b></p> <p><b>3. Fa Li</b> (Emettre la force)/10 <b>vers toutes les directions en déplacement libre</b></p> <p><b>4. Shi Sheng</b> (essayer les sons) <b>en posture de son choix/5</b></p> <p><b>5. Jian Wu</b> (Taolu libre) <b>rapide/5</b> <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p>	<p><b>12 défenses contre 6 attaques en avançant en pas glissé à droite et à gauche</b> <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</i></p> <p><i>Le candidat devra trouver une réponse adaptée à la situation.</i></p>	<p><b>Combat arbitré de deux minutes sans comptabilisation de points /20</b> <i>avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat</i> <i>Le type de combat est tiré au sort</i></p> <p><b>- combat de tuishou</b> <b>- 1 combat sanshou</b></p>	<p>À la demande du jury:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</li> <li>2. Présenter son cursus de formation technique.</li> </ol> <p>10 minutes maximum.</p>
<p><b>Fang fa</b> <b>Explication de la posture /5</b> <b>Explication martiale du Jian Wu /5</b> <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p><b>QIN NA</b> <i>Il est attendu du candidat une réaction sur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 saisie directe du poignet de face</li> <li>- 1 saisie croisée du poignet de face</li> <li>- 1 double saisie du cou de face</li> <li>- 1 ceinturage arrière au niveau haut des bras</li> <li>- 1 double saisie arrière des poignets</li> <li>- 1 attaque au Bishou (poignard ou arme courte) directe de haut en bas</li> <li>- 1 attaque au Bishou, directe de bas en haut</li> <li>- 1 attaque au Bishou circulaire et horizontale</li> </ul>		
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 5/10</b>

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSHOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p><b>1. Zhan Zhuang /10</b> (Entraînement postural) : « Tenir les oiseaux » en facial et en posture de combat Une posture sur une jambe, au choix du candidat</p> <p><b>2. Deux Shi Li</b> (Essayer la force) au choix du jury avec le <b>Mocabu</b> (Déplacement) correspondant /10</p> <p><b>3. Fa Li</b> (Emettre la force) et <b>Shi Sheng</b> (essayer les sons) /10 vers toutes les directions en déplacement libre</p> <p><b>4. Démonstration seule de bâton long ou bâton(s) court(s) /10</b></p> <p><b>5. Jian Wu</b> (Taolu libre) rapide/10 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p>	<p><b>GONG FANG en dynamique</b> <b>Démonstration libre du candidat</b></p> <p><i>Démonstration de spécialités personnelles. Le nombre d'attaques sera 10. - 5 avec les bras - 5 avec les jambes Le déplacement de l'attaquant est libre.</i></p> <p><i>Le candidat devra faire preuve d'anticipation, de précision, en utilisant un large contenu technique.</i></p>	<p><b>Combat arbitré de deux minutes sans comptabilisation de points /20</b> <i>avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat Le type de combat est tiré au sort</i></p> <p><b>- combat de tuishou</b> <b>- 1 combat sanshou</b></p>	<p>À la demande du jury:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</li> <li>2. Présenter son cursus de formation technique.</li> </ol> <p>10 minutes maximum.</p>
<p><b>Fang fa</b> <b>Explication de la posture /5</b> <b>Explication martiale du Jian Wu /5</b> <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>			
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 5/10</b>



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN YI QUAN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
<p><b>1) Zhan Zhuang 2 postures libres /10</b></p> <p><b>2) Démonstration seule arme au choix /10</b></p> <p><b>3) Jian Wu libre /10</b></p> <p><i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1 mn 30 secondes.</i></p>	<p>Le candidat analyse, explique, démontre et commente deux séquences de son Jian wu (<i>entre 3 et 5 mouvements</i>) avec un/des partenaires de son choix :</p> <p>Expliciter les particularités de son style par rapport aux autres courants.</p> <p>Quels sont vos apports personnels ou recherche spécifique.</p>	<p>Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance</p>
<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 20/40</b>

### 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 yi quan 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).

## ANNEXE

### ANNEXE 1

Principaux critères selon le duan et le travail

	<b>DUAN 1</b>	<b>DUAN 2</b>	<b>DUAN 3</b>
<b>Zhan Zhuang</b>	Justesse Alignement Décontraction	<b>Idem +</b> Posture de combat expressive	<b>Idem +</b> Présence,  Clarté de l'intention
<b>Shi Li + Mo ca bu</b>	Relâchement Enracinement Relation bas/haut	<b>Idem +</b> Relation dev/derr, droite/gauche Variété, Utilisation des forces d'opposition et multidirectionnelles	<b>Idem +</b> Grande présence. Ressenti du « Shengti » Homogénéité,
<b>Fa Li</b>	Ponctualité Elasticité	<b>Idem +</b> Sortie de la force avec les mains et pieds <b>Efficacité</b>	<b>Idem +</b> Sorties sur tout le corps Association du shisheng plusieurs plans et directions, mains et pieds Vitesse
<b>Jian Wu</b>	Fluidité Stabilité Principe du Yin/Yang,	<b>Idem +</b> Présence Efficacité aspect santé, bien-être et martial présent	<b>Idem +</b> Changement de rythme Richesse et variété
<b>Fang fa</b>	Justesse Contrôle	<b>Idem +</b> Rythme	<b>Idem +</b> Précision Efficacité
<b>Gong Fang</b>	Justesse Contrôle	<b>Idem +</b> Variété Efficacité	<b>Idem +</b> Précision Adaptation de la réponse Mobilité
<b>San Shou/Tui Shou</b>	Stabilité Richesse technique	<b>Idem +</b> Fluidité	<b>Idem +</b> Stratégie : subtilité et efficacité associées au contrôle

	<b>DUAN 4</b>	<b>DUAN 5</b>	<b>DUAN 6</b>
<b>Zhan Zhuang</b>	<b>Idem +</b> Postures en « grand pas » Enracinement profond Dégagement du Yi perceptible	<b>Idem +</b> Postures sur 1 jambe Liaisons corporelles unifiées (Shengti)	<b>Idem +</b> Présence dans la posture immédiate,  Clarté de l'intention
<b>Shi Li + Mo ca bu</b>	<b>Idem +</b> Force dégagée perceptible Relation bas/haut, dev/derr, droite/gauche	<b>Idem +</b> Relations directionnelles maîtrisées forces d'opposition et multidirectionnelles perceptibles	<b>Idem +</b> Grande présence. Ressenti du « Shengti » Homogénéité,
<b>Fa Li</b>	<b>Idem +</b> Expression du shi sheng	<b>Idem +</b> Plusieurs « falı » sur un même mouvement. Effet de « l'arc » manifesté	<b>Idem +</b> Expression du « falı » dans l'immobilité
<b>Jian Wu</b>	<b>Idem +</b> Rebond , appuis multiples	<b>Idem +</b> Grande présence Rupture de rythme Passage du lent à l'explosif et vice versa	<b>Idem +</b> Maîtrise de l'espace Le Yi est omniprésent
<b>Fang fa</b>	<b>Idem et plus prononcé</b> Justesse Contrôle	<b>Idem et plus prononcé</b> Variété Efficacité	<b>Idem +</b> Mouvements et attitudes devenus naturelles
<b>Gong Fang</b>	<b>Idem et plus prononcé</b> Justesse Contrôle	<b>Idem et plus prononcé</b> Variété Efficacité	<b>Idem +</b> Mouvements et attitudes devenus naturelles
<b>San Shou/Tui Shou</b>	<b>Idem et plus prononcé</b> Variété Stabilité Richesse technique	<b>Idem et plus prononcé</b> Fluidité Réponses adaptées Changement de rythmes	<b>Idem +</b> Stratégie subtilité et efficacité associées au contrôle

## ANNEXE 2

### ARMES

- armes courtes :
  - poignard
  - sabre
- armes longues :
  - bâton
  - perche
  - lance
- armes doubles :
  - bâtons
  - poignards

## ANNEXE 3

### STYLES et SPECIFICITES

<b>Fondateur : M Wang Xiang Zhai (1885-1963)</b>					
<b>Disciples directs</b>					
<b>Yao Zhong Xun</b>	<b>Zhao Enqing</b>	<b>Li Jianyu</b>	<b>Wang Yu Fang</b>	<b>Zhan Entong</b>	<b>Han Xingqiao</b>

Schématiquement l'art de **Wang Xiang Zhai** s'est divisé en **trois branches** :

- **YI QUAN** Enseignement correspondant à celui de Wang Xiang Zhai des années 1920. Dans le **YI QUAN des années 20**, la continuité avec le **XING YI QUAN** transparaît avec des déplacements linéaires et anguleux. Cet enseignement a été réactualisé par la famille Yao, Cui Rui Pin ....
- **DA CHENG QUAN** Terme utilisé dans l'enseignement de Wang Xiang Zhai dans les années 1940, adapté et réactualisé par Wang Xuanjie, Guo GuiZhi, He Zeng Wei.... Il intègre des concepts du **PAKUA ZHUANG** au travers d'une gestuelle plus circulaire et arrondie. La partie santé **YANG SHENG** est également bien développée après les années 40.
- **TAI KI KEN** Courant japonais du DA CHENG QUAN importé à l'origine sous le nom de TAI KI SHISEI KEMPO (DA CHENG QUAN) par Kenichi SAWAI dans les années 1940.

### FONDEMENTS COMMUNS AU YI QUAN & DA CHENG QUAN

#### **ZHAN ZHUANG**

Travail postural. Représente les bases fondamentales afin de renforcer le CHI par la détente- intention (YI). Renforce l'aspect santé (Yang Sheng) ainsi que l'aspect martial.

#### **SHILI**

Mise en mouvements des postures avec les principes de forces multidirectionnelles (HUN YUAN LI) et homogènes (ZHENGTI), dirigés toujours par le YI.

#### **SHI SHENG**

Sortie du son depuis le TANDIEN, sans effort, ponctuel.

#### **FA LI**

Sortie ou explosion de force ponctuelle auquel participe tout le corps, prolongement de l'étude du SHILI et du SHI SHENG.

**MOCABU**

Etude des déplacements visant à leur maîtrise. Relie le bas avec le haut, développement des forces d'opposition et de complémentarité dans les jambes

**JIANWU**

« Danse de l'énergie » ou synthèse d'expression de la pratique mettant en œuvre la spontanéité, les rythmes, la coordination, le YIN et le YANG (relâchement/contraction etc...)

Etape devant être maîtrisée avant d'aborder le « combat libre » (JIJI FA)

**TUI SHOU**

Poussée des mains, exercice nécessaire pour la mise en pratique de la conduction du YI et des principes étudiés.

***SANSHOU ou JIJI FA***

Expression libre du combat à mains nues avec mise en œuvre des principes du Yiquan permettant le développement de l'intuition, du contrôle émotionnel, de la stratégie.

Le jiji fa peut être pratiqué avec ou sans protection en fonction du niveau atteint et de l'engagement souhaité.