

FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU
arts énergétiques et martiaux chinois

COMMISSION SPECIALISEE
DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS
DE LA FFWaemc

Règlement spécifique
XINGYI QUAN
(hsing i chuan)



2011

Règlement spécifique pour les duan de Xingyi quan

Le Xingyi 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

- Dispersion 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

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 (GONG FANG) et dispersion des mains (TUISHOU).



Règlement prenant comme référence le programme des ATT Xingyi, du Taiji Quan, le contenu de plusieurs écoles de Xingyi Quan.
Philippe Grangé, Louis Renelleau (approuvé par les jury Xingyi, Bagua, Y Quan)

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN XINGYI QUAN

UV 1	/50	UV 2	/20	UV 3	/30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)		APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)		DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	
1. Ji ben gong , (note/15) : exercices de base statiques et/ou en mouvement 2. Wu Xing (5 éléments) (note /35) 10 minutes maximum		Démontrer, avec un partenaire de son choix, des applications martiales des 5 éléments (Wu Xing), à la demande du jury. 5 minutes maximum.		Exercices d'applications martiales à pas fixes. 5 minutes maximum.	
UV validée si 25/50		UV validée si 10/20		UV validée si 15/30	



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
1. Ji ben gong , (note/10) : exercices de base statiques et/ou en mouvement 2. Wu Xing (5 éléments) (note /20) 3. Un enchaînement à main nue. (note /20) 10 minutes maximum	<ul style="list-style-type: none"> - Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des 5 principes et de l'enchaînement, à la demande du jury. - Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application 5 minutes maximum.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices d'applications martiales en déplacement 5 minutes maximum.	À la demande du jury: <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum.
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30	



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Wu Xing (5 éléments).</p> <p>2. Un enchaînement à main nue.</p> <p>3. Les formes de 6 animaux.</p> <p>4. Exécuter un enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc).</p> <p>15 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des formes à mains nues présentées, à la demande du jury.</p> <p>- Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>- Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Exercices d'applications martialles en déplacement 5 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury :</p> <p>- Justifier les caractéristiques techniques de la prestation.</p> <p>- Présenter son cursus de formation technique.</p> <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



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Un enchaînement à main nue.</p> <p>2. Un deuxième enchaînement à main nue.</p> <p>3. Les formes de neuf animaux.</p> <p>4. Un enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc).</p> <p>5. Un deuxième enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc).</p> <p>20 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des formes à mains nues présentées, à la demande du jury.</p> <p>- Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>- Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Exercices d'applications martiales en déplacement (tuilian codifiés ou libres).</p> <p>- Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle, en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne.</p> <p>5 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>3. 10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

Wushu

arts énergétiques
et martiaux chinois

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Un enchaînement à main nue.</p> <p>2. Un deuxième enchaînement à main nue.</p> <p>3. La forme de tous les animaux.</p> <p>4. Un enchaînement d'armes Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc).</p> <p>5. Un deuxième enchaînement d'armes Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc).</p> <p>20 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des formes à mains nues présentées, à la demande du jury.</p> <p>- Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>- Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>Exécuter, avec le partenaire de son choix, des applications martiales en déplacement (tuilian codifiés ou libre)</p> <p>5 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

Wushu
arts énergétiques
et martiaux chinois

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
<p>Avec le partenaire de son choix</p> <p>1. Un enchaînement à main nue.</p> <p>2. Un enchaînement d'arme.</p> <p>8 minutes maximum. Le candidat est libre d'exprimer sa personnalité.</p>	<p>Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences de ces taolu</p>	<p>Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance</p>
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 xingyi 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).

