

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Taichi Chuan – Qi Gong – Kungfu – Wushu

FFAEMC

REGLEMENT SPECIFIQUE DE COMPETITION TUISHOU

Règles sportives générales TUISHOU

Championnats de France TUISHOU 2026

Règlements de compétition Tuishou 2026

Règles sportives générales TUISHOU

Préambule

Ce règlement spécifique précise et complète le règlement général de compétition de la FFAEMC en vigueur pour ladite compétition. Le règlement général de compétition fait référence pour tout élément non spécifié.

Définition

Le TUISHOU (« poussée des mains » en chinois), exercice emblématique des arts martiaux internes chinois, est une pratique d'opposition entre deux adversaires utilisant les quatre principes : **adhérer, coller, relier, suivre**.

Le but du TUISHOU de COMPETITION (pas fixe, mobile, libre) est de pousser, déséquilibrer, amener son adversaire à la rupture de contact, l'entraîner au sol, ou le faire sortir de l'aire de confrontation (pas mobile ou libre) en utilisant l'accueil de la force par l'écoute, avec flexibilité, fluidité, souplesse, par la transformation dans la continuité et la restitution d'une énergie au service d'une action vive, efficiente en vue du but précité.

Le TUISHOU pas fixe et les TUISHOU pas mobile et libre sont des joutes martiales **dont toute percussion est strictement exclue**. Le respect mutuel, la maîtrise technique du geste et du style, la précision des actions sont principalement recherchées.

Ces rencontres s'exécutent sur des surfaces délimitées et selon des durées fixées. Ces confrontations sont évaluées par le corps arbitral selon un système de gain de points ou de pénalités relatif à des techniques autorisées ou interdites. Est déclaré vainqueur d'une rencontre la compétitrice ou le compétiteur obtenant le plus de points.

Le TUISHOU de COMPETITION permet de s'engager dans une confrontation exigeante tant au niveau de la préparation que vive dans l'échange. Elle s'appuie sur l'expérience des TUISHOU d'école d'arts martiaux chinois internes qui privilégie la « moindre force au service d'un effet suffisant, voire maximal », la souplesse, l'écoute des tensions par le toucher, l'absorption, la transformation, la restitution d'énergie, le respect de l'adversaire et la non-violence.

Il offre à tout pratiquant/pratiquante d'art martial en recherche de maîtrise d'habileté dans la pratique d'opposition l'occasion d'expérimenter le jeu sportif chinois de la "poussée des mains".

Formalités administratives spécifiques

La compétition est accessible uniquement aux licenciés de la FFAEMC de la saison en cours.

Pour les licenciés FFAEMC de la saison en cours :

- Tout compétiteur doit pouvoir justifier de sa licence de la saison en cours (timbre de licence ou attestation de licence).
- Il doit également présenter un passeport fédéral de la FFAEMC dûment rempli et en cours de validité.

Cas général pour les mineurs :

En plus des documents demandés ci-dessus, une autorisation signée par la personne ayant autorité parentale lui permettant de participer à des rencontres dans les compétitions et manifestations organisées par la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (sur papier libre ou apposé sur le passeport fédéral).

Règlements de compétition Tuishou 2026

Documents médicaux

Pour les épreuves d'opposition :

Pour les mineurs en Tuishou :

Le licencié doit avoir rempli un questionnaire de santé ne comportant aucune réponse négative auquel cas le certificat médical de non-contre-indication à la pratique compétitive doit être présenté.

Pour les majeurs compétiteurs en Tuishou :

Pour les compétitions combat où le KO n'est pas recherché, il s'agit d'un certificat de non contre-indication à la pratique en compétition des arts martiaux et des sports de combat en compétition de contact léger valable 3 ans. A chaque début de saison sportive le licencié doit avoir rempli un questionnaire de santé ne comportant aucune réponse négative, sinon le certificat médical de non-contre-indication à la pratique compétitive doit être renouvelé.

Catégorie d'âge

JUNIORS, SENIORS, VETERANS.

Catégories d'âges	Juniors	Seniors	Vétérans	Vétérans 2
Age fédéral	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans	+ de 50 ans

Catégorie des épreuves

- **TUISHOU pas fixe, individuel** en compétition séparée (non mixte), par catégorie d'âge et de poids ;
- **TUISHOU pas mobile, individuel** en compétition séparée (non mixte) par catégorie d'âge et de poids ;
- **TUISHOU libre, individuel** en compétition séparée (non mixte) par catégorie d'âge et de poids ;

Catégorie de poids

JUNIORS féminin	JUNIORS masculin	SENIORS féminin	SENIORS masculin	VETERANS féminin	VETERANS masculin
≤ 48 kg	≤ 48 kg	≤ 48 kg	≤ 56 kg	≤ 60 kg	≤ 60 kg
≤ 52 kg	≤ 52 kg	≤ 52 kg	≤ 60 kg	≤ 65 kg	≤ 65 kg
≤ 56 kg	≤ 56 kg	≤ 56 kg	≤ 65 kg	≤ 70 kg	≤ 70 kg
≤ 60 kg	≤ 60 kg	≤ 60 kg	≤ 70 kg	≤ 75 kg	≤ 75 kg
≤ 65 kg	≤ 65 kg	≤ 65 kg	≤ 75 kg	plus de 75 kg	≤ 80 kg
≤ 70 kg	≤ 70 kg	≤ 70 kg	≤ 80 kg		≤ 85 kg
≤ 75 kg	≤ 75 kg	≤ 75 kg	≤ 85 kg		≤ 90 kg
plus de 75 kg	≤ 80 kg	plus de 75 kg	≤ 90 kg		≤ 100 kg
	≤ 85 kg		≤ 100 kg		plus de 100 kg
	plus de 85 kg		plus de 100 kg		

Rappel : La pesée est effectuée et enregistrée par un juge avant les épreuves, arrondie à la valeur inférieure par unité de 100g. Pour toutes les compétitions d'opposition, des catégories de poids concomitantes peuvent être regroupées. **Cependant, l'écart entre deux combattants d'une catégorie ne pourra excéder 8 kg** pour les catégories d'âge à partir de cadet inclus et au-dessus.

Règlements de compétition Tuishou 2026

La durée de réalisation des combats

Catégories d'épreuves	Temps de confrontation
Tuishou pas fixe	Deux fois une minute, en temps total de confrontation, avec changement de côté au bout de la première minute.
Tuishou pas mobile	Deux fois une minute, en temps total de confrontation, avec changement de côté au bout de la première minute.
Tuishou libre	Deux fois deux minutes, en temps total de confrontation, avec pause de 1 mn puis changement de côté au bout de deux minutes.

Musique

La musique d'accompagnement est interdite.

Tenue & protections

Tous les athlètes doivent fournir leur propre tenue.

- Pantalon de couleur noire ou blanc
- Un T-shirt à manches courtes uni de couleur noire ou blanc.
- Pieds nus (ou après accord des 2 compétiteurs et de l'arbitre central chaussures à semelles fines adaptées au tapis).

L'organisation fournira les ceintures de couleur rouge ou bleue pour la distinction des combattants.

IMPORTANT :

- Le combattant ne devra porter lors de l'échange aucun bijou, chaîne, boucle d'oreille, barrettes larges, seules les lunettes de compétition sont autorisées ; les ongles doivent être courts.
- Il est interdit de s'enduire de corps gras.
- Il n'y a pas de protection obligatoire, le port d'une coquille est autorisé.
- Le protège poitrine est fortement conseillé pour les femmes.

REMARQUE : Les bandages aux articulations ou attelles sont autorisées, uniquement sur avis médical qui doit être présenté lors de l'enregistrement, validé par le médecin officiel de la compétition.

Règlements de compétition Tuishou 2026

La surface de compétition

L'aire de combat doit être plane et non surélevée, elle est composée de tapis ferme style « tatamis » ou tapis puzzle d'une épaisseur minimum de 4 cm. L'aire de combat est un **carré de six mètres de côté avec 2 m de sécurité autour** (10x10 m au total).

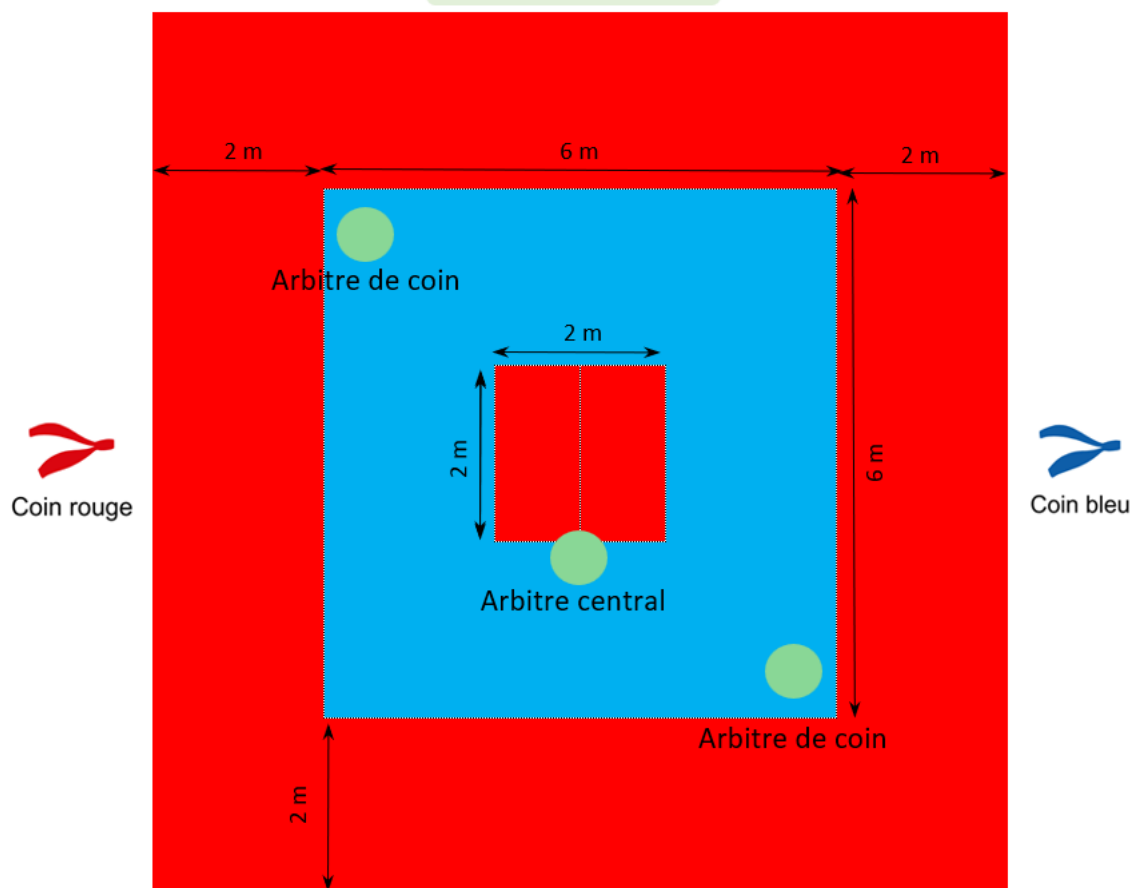
La table des officiels est suffisamment éloignée de la surface de compétition, l'accès à la zone de combat est contrôlé, pour des raisons de sécurité.

La hauteur de l'espace au-dessus de l'aire de compétition ne doit pas être inférieure à 8 m. L'éclairage de l'aire de compétition doit être suffisant.



Arbitre de table
Chronométrateur-Enregistreur

Arbitres de table



Règlements de compétition Tuishou 2026

Championnats de France TUISHOU 2026

Sexe

FEMININ ET MASCULIN

Nationalité

FRANÇAISE

Quota et qualification

Les championnats nationaux Tuishou 2026 des catégories d'âges Juniors à Vétérans sont **sans qualification préalable**.

Le quota des compétiteurs individuels n'est pas limité en nombre d'épreuves (Tuishou pas fixe, mobile ou libre).

Catégorie d'âge

JUNIORS, SENIORS, VETERANS.

Catégories d'âges	Juniors	Seniors	Vétérans	Vétérans 2
Age fédéral	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans	+ de 50 ans
Année de naissance	2008-2009-2010	De 1987 à 2007	De 1976 à 1986	1974 et antérieures

Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement spécifique d'arbitrage Tuishou en cours de validité s'applique.

Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera selon les effectifs de combattants sous le format « épreuve par poule » et/ou tableaux éliminatoires.

Les poules peuvent organiser les rencontres de 3, 4 ou 5 combattants.

Les 1ers et 2^e de chaque poule (si plusieurs poules dans une catégorie) s'affrontent ensuite en tableau éliminatoire selon un tirage au sort.

Délivrance des titres

L'attribution d'un titre de Champion ou de vainqueur nécessite la participation du combattant concerné à **au moins une rencontre effective**.

Les 3 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze selon le classement.