

**FÉDÉRATION FRANÇAISE des  
ARTS ÉNERGÉTIQUES et MARTIAUX CHINOIS**

**COMMISSION SPÉCIALISÉE des DUAN  
et GRADES ÉQUIVALENTS  
et VALORISATION des PRATIQUES**

**Règlement Spécifique  
ROLIBALL**

**(Róu Lì Qiú – Raquettes Chinoises)**

**TAICHI CHUAN • QIGONG  
2024  
KUNGFU • WUSHU**

# Règlement spécifique pour les Degrés de Roliball

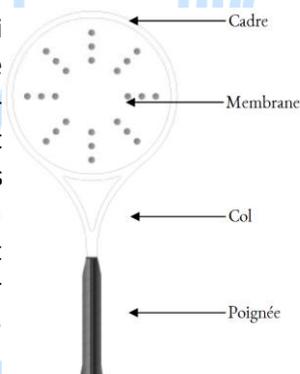
Le Roliball est une « pratique associée » à la FFAEMC depuis 2019, et n'appartient à aucune des quatre spécialités. Le Roliball n'est **pas** martial, mais au contraire une application **non-violente** des principes martiaux à un sport de raquettes. Le Roliball n'est donc **pas** non plus uniquement énergétique, même si les principes énergétiques y sont également respectés.

Le Roliball (柔力球 en mandarin, *Róu Lì Qiú* en pinyin, signifie "la balle à force souple") a été créé en Chine vers 1990 par le Pr. BAI Rong (Université de Jinzhong). Cette discipline a d'abord été développée comme un jeu de **balle** avant de devenir un jeu de raquettes !

Les principes du Roliball puisent aux sources du Taïchi Chuan : l'alternance du Yin et du Yang, ainsi que des mouvements circulaires et spiralés, permettent de jouer avec balles et raquettes selon des trajectoires fluides, sans frapper la balle, sans choc ni explosion d'énergie et donc sans agressivité. La balle adhère à la raquette par la force centrifuge générée lors des mouvements circulaires (phase active) puis est relâchée de la raquette dans la continuité de sa trajectoire (phase passive).

## Matériels

Les raquettes ont un manche, décomposé en poignée et col, ainsi qu'un cadre, rempli par une membrane en silicone, utilisable sur ses deux faces. Le cadre est normalisé par un cercle de 21cm de diamètre, et la longueur totale de la raquette (manche + cadre) est historiquement de 47cm. Cette longueur est aujourd'hui principalement utilisée en Artplay (jeu artistique), tandis que le Xplay (jeu d'opposition) préfère les raquettes de 54cm. La norme des raquettes Artplay a finalement été définie dans la fourchette 45-47cm. Des raquettes Xplay de 51cm ont aussi existé, mais semblent avoir été abandonnées. Des raquettes plus courtes (33-40cm), notamment pour enfants, ont également fait l'objet de tests commerciaux, mais semblent avoir été abandonnées au profit de technologies différentes (« bailo » et « rouyun »).



On distingue essentiellement 3 catégories de membranes :

Catégorie	Déformation max (balle posée au centre)	Usage recommandé
Ferme	$Dm < 5mm$	Xplay
Intermédiaire	$5mm < Dm < 10mm$	Polyvalent
Molle	$Dm > 10mm$	Artplay

Les balles sont lestées de sable fin, et parfois munies de rubans. Historiquement à coque dure (bois ou plastique), elles sont aujourd'hui à coque souple (caoutchouc ou silicone) et normalisées à 62-66mm de diamètre et 52-56g de masse totale (coque + sable).

## Tenues vestimentaires

Les candidats devront se présenter avec leurs raquettes (les balles étant fournies par l'organisateur), en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues ou courtes et pantalons ; les shorts ou pantacourts sont tolérés en Xplay uniquement ; les tenues trop échancrées et/ou trop moulantes, les tenues trop amples sont fortement déconseillées, et chaussures adaptées à la surface d'évolution.

## Surfaces d'évolution

En Artplay, les surfaces d'évolution sont identiques à celles des règlements Taolu en vigueur.

En Xplay, cela dépend du format de jeu :

- Netplay : utilisation d'un terrain de Badminton, avec filet à 1m75 de hauteur ;
- Tactiplay : utilisation d'un demi-terrain (pleine largeur, uniquement zones avant), avec filet ;
- Miniplay : utilisation de 3 carrés de 3m x 3m (carré central servant de "rivière" sans filet).

## Critères d'évaluation

Le Roliball est fondé sur une théorie qui tient en 4 principes, 3 phases, 2 objectifs et 1 règle.

Les 4 principes :

- 柔 **Róu** ("j'ou") : la **souplesse** ou relâchement du corps, de la gestuelle, de la trajectoire et donc de la force appliquée à la balle, mais aussi aux règles du jeu.
- 退 **Tuì** ("t'ouei") : le **recul** ou retrait du corps et de la raquette, qui permet d'absorber l'énergie incidente et donc d'éviter les chocs.
- 圆 **Yuán** ("yüann") : la **circularité** ou rondeur des trajectoires de la balle ainsi que des mouvements du corps, qui eux-mêmes s'inscrivent dans des "sphères" concentriques.
- 整 **Zhěng** ("tjeung") : l'**intégralité**, obtenue par une union harmonieuse du corps, de la raquette, de la balle et de leurs trajectoires, en rythme avec la musique.

Les 3 phases du mouvement :

- 迎球 **Yíng Qiú** ("yín'g dchio") : **accueillir**, ou établir doucement le contact avec la balle (c'est la phase de « lecture ou interception », équivalente au 截精 Jié Jīng du Tuishou).
- 引球 **Yǐn Qiú** ("yinn dchio") : **accompagner**, ou transformer doucement l'énergie et la trajectoire de la balle (c'est la phase active de la technique, le 化精 Huà Jīng du Tuishou).
- 放球 **Fàng Qiú** ("f'an'g dchio") : **accomplir**, ou achever la technique en relâchant la balle (c'est la phase passive de la technique, équivalente au 发精 Fā Jīng du Tuishou).

Les 2 objectifs recherchés à travers ces mouvements :

- **Tangence** : la membrane doit (presque) toujours être tangente à la trajectoire de la balle.
- **Harmonie** : tous les mouvements de la raquette et du corps doivent s'insérer de façon fluide dans la trajectoire de la balle. BOF ... PARLER PLUTOT DU CHENG/DENG ?

La règle se résume ainsi :

- 一个圆 **Yīgè Yuán**, 一个力 **Yīgè Lì**, 一个步 **Yīgè Bù**, 一个向 **Yīgè Xiàng** :  
**1 cercle, 1 force, 1 pas, 1 direction (du cercle, de la force et du pas !).**

De cette théorie découlent les critères d'appréciation explicités ci-dessous :

<b>Forme</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- exécuter une chorégraphie libre ou imposée (cf. liste en annexe), sans interruption, du salut d'ouverture au salut de fermeture (une balle tombée au sol devra être ramassée rapidement et élégamment et la chorégraphie reprise en rythme avec la musique – il est interdit de se faire envoyer une balle de rechange ou d'en avoir dans les poches) ;</li><li>- respecter les critères de durée, difficulté et membrane (membrane plus ferme autorisée) ;</li><li>- respecter les critères techniques suivants (sous peine de malus) :<ul style="list-style-type: none"><li>● présentation (attitude, comportement, concentration, présence, tenue) ;</li><li>● forme de corps (amplitude, plénitude, relâchement, stabilité, structure) ;</li><li>● qualité dynamique (contraste, diversité, expressivité, fluidité, 6 harmonies) ;</li><li>● difficulté technique (respect des 4 principes, niveau des gestes techniques) ;</li><li>● complexité chorégraphique (coordination musicale, schéma au sol, variété) ;</li><li>● style artistique (énergie, lisibilité, saveur).</li></ul></li></ul>
<b>Improvisation</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- exécuter une chorégraphie improvisée (sur une musique au choix du jury parmi une liste de 9 morceaux présentée par le candidat), sans interruption, du salut d'ouverture au salut de fermeture (une balle tombée au sol devra être ramassée rapidement et élégamment et la chorégraphie reprise en rythme avec la musique – il est interdit de se faire envoyer une balle de rechange ou d'en avoir dans les poches) ;</li><li>- respecter les critères de durée, difficulté et membrane ( cf forme) ;</li><li>- et les mêmes critères techniques que pour les Formes (sous peine de malus).</li></ul>
<b>Figures</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- exécuter les techniques artistiques demandées par le jury (une à la fois, avec ouverture et fermeture élégante de la technique) ;</li><li>- et les mêmes critères techniques que pour les Formes (sous peine de malus).</li></ul>
<b>Fondamentaux</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- exécuter les techniques d'opposition demandées par le jury (une à la fois, le lanceur de balle étant un membre du jury) OU SELON LE CAS de présenter un ensemble de techniques dans l'ordre au choix du candidat, qui devra également donner des instructions précises à un lanceur de balle nommé par le jury (cf. tableaux des épreuves de chaque Degré) ;</li><li>- respecter les critères de qualité technique suivants :<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> choix de la technique (adaptée, efficace, lisible) ;</li><li><input type="checkbox"/> arc d'injection (attitude préparatoire, lecture, positionnement) ;</li><li><input type="checkbox"/> arc d'induction (application, fluidité et tangence de la force) ;</li><li><input type="checkbox"/> arc d'éjection (gestion des appuis, des distances, du relâchement) ;</li><li><input type="checkbox"/> forme de corps et style (amplitude, élégance, stabilité).</li></ul></li></ul>
<b>Réaction défensive</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- effectuer une technique permettant de renvoyer une balle adverse offensive (trajectoire descendante proche, ou parabolique éloignée) ;</li><li>- se concentrer sur la qualité de la technique (mêmes critères que pour les Fondamentaux) de l'accueil à l'accomplissement (peu importe la destination de la balle après le relâché) ;</li><li>- justifier le choix et l'exécution de la technique.</li></ul>

<b>Réaction offensive</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectuer une technique permettant d'attaquer (cf. supra) une balle adverse facile, en visant une cible imposée (centre adverse, ou angle éloigné) ;</li> <li>- se concentrer sur la destination de la balle (une certaine tolérance sera appliquée concernant la qualité de la technique) ;</li> <li>- justifier le choix et l'exécution de la technique.</li> </ul>
<b>Réaction curative</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reprendre l'avantage dans une situation clairement expliquée par le jury (l'adversaire, nommé par le jury, a un avantage tactique sur le candidat dans une opposition Xplay ; l'avantage peut être simplement au score ou représenté par une contrainte spatiale / temporelle / technique imposée au candidat ; l'adversaire prolonge le jeu sans changer de stratégie mais en cherchant à garder son avantage) ;</li> <li>- trouver un bon compromis entre conserver la qualité des gestes techniques et parvenir à reprendre l'avantage ;</li> <li>- justifier les choix et les techniques exécutées.</li> </ul>
<b>Mise en situation</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- élaborer des mises en situation (cf. Réactions défensives et offensives) du lancer initial amenant la technique, jusqu'à son accomplissement ;</li> <li>- les expliquer au partenaire qui effectuera la technique de Réaction ;</li> <li>- effectuer le lancer initial et analyser la technique de Réaction du partenaire ;</li> <li>- expliquer au jury l'objectif initial de la mise en situation et commenter la Réaction réellement effectuée par le partenaire.</li> </ul>
<b>Opposition</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participer à un jeu d'opposition (Xplay) selon le format précisé dans le tableau des épreuves (Tactiplay, Miniplay ou Netplay en simple ou en double) ;</li> <li>- respecter les règlements techniques du format de jeu imposé ;</li> <li>- démontrer ses compétences tactiques selon le format de jeu imposé (gestion du terrain et du timing, gestion des opportunités laissées par l'adversaire ; le but n'est pas de « gagner » mais de faire de son mieux).</li> </ul>
<b>Coopération</b>	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participer à un jeu de coopération (Cooplay) selon le format précisé dans le tableau des épreuves (Tactiplay, Miniplay ou Netplay) ;</li> <li>- respecter les règlements techniques du format de jeu imposé ;</li> <li>- démontrer ses compétences techniques (mêmes critères que pour les Fondamentaux) selon le niveau de difficulté imposé dans le tableau des épreuves (diversité et qualité).</li> </ul>
<b>Coaching</b>	<p>Être capable de :</p> <p>XPLAY :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analyser le déroulement d'un jeu d'opposition ;</li> <li>- repérer les forces et faiblesses technico-tactiques de tous les joueurs ;</li> <li>- donner des conseils pertinents et justifiés aux joueurs ;</li> </ul> <p>COOPLAY :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analyser le déroulement d'un jeu de coopération ;</li> <li>- identifier les gestes techniques de tous les joueurs ;</li> <li>- donner des conseils quantitatifs et qualitatifs aux joueurs ;</li> <li>- interagir avec l'arbitre si nécessaire.</li> </ul>

---

Être capable de :

XPLAY :

- gérer le déroulement d'un jeu d'opposition selon le format précisé dans le tableau des épreuves (Tactiplay, Miniplay ou Netplay) ;
- faire respecter les règlements techniques du format de jeu imposé ;
- repérer et signaler les fautes (gestes), le justifier oralement ;
- évaluer le niveau technique des joueurs et favoriser la continuité du jeu tout en restant juste et impartial (ce sont les joueurs qui font le jeu, pas l'arbitre ; ce dernier doit être « invisible ») ;
- interagir avec la table de marque (qui s'occupe de gérer le chronomètre, les scores et l'ordre de rotation au service).

**Arbitrage**

COOPLAY :

- gérer le fonctionnement d'une table de marque dans un jeu de coopération (chronomètre, scores, ordre de rotation aux services) ;
  - repérer et dénombrer les gestes techniques effectués par les joueurs ;
  - évaluer la qualité technique des joueurs ;
  - interagir avec l'arbitre si nécessaire ;
  - calculer les notes finales selon la formule officielle.
- 

## Équivalences des niveaux techniques de Roliball

FFAEMC	FRF
1 <sup>er</sup> Degré	1 <sup>er</sup> Duan
2 <sup>ème</sup> Degré	2 <sup>ème</sup> Duan
3 <sup>ème</sup> Degré	3 <sup>ème</sup> Duan
4 <sup>ème</sup> Degré	4 <sup>ème</sup> Duan
5 <sup>ème</sup> Degré	5 <sup>ème</sup> Duan
6 <sup>ème</sup> Degré	6 <sup>ème</sup> Duan

---

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## Examen pour l'obtention du 1er Degré Roliball

UV 1 /44	UV 2 /28	UV 3 /18	UV 4 /10
JEU ARTISTIQUE 花式 – Huā Shì	MÉTHODOLOGIE 方法 – Fāng Fǎ	JEU AU FILET 网式 – Wǎng Shì	ENTRETIEN
<b>Forme</b> /33 套路 – Tào Lù Musique : au choix du candidat Durée : min 0:50 max 1:50 Difficulté : A Raquette : ferme	<b>Fondamentaux</b> /16 基本功 – Jī Běn Gōng Techniques : aux ordres du jury Nombre : 8 Difficulté : I Raquette : ferme	<b>Opposition</b> /09 单打 – Dān Dǎ Format : Tactiplay Durée : 1:30 (hors arrêts de jeu) Difficulté : I Raquette : ferme	Échanges avec le jury portant sur : - L'histoire du Roliball - Le style / cursus du candidat - Et son projet pédagogique
<b>Figures</b> /11 难度 – Nán Dù Techniques : aux ordres du jury Nombre : 11 Difficulté : A1 et A2 Raquette : ferme	<b>Confrontation</b> /12 攻防 – Gōng Fáng Réactions : aux ordres du jury Nombre : 4 défensives + 2 offensives Difficulté : I Raquette : ferme	<b>Coopération</b> /09 合作 – Hé Zuò Format : Tactiplay coopératif Durée : 1:30 (arrêts de jeu inclus) Difficulté : I Raquette : ferme	
<b>UV validée si note &gt; 22</b>	<b>UV validée si note &gt; 14</b>	<b>UV validée si note &gt; 09</b>	<b>UV validée si note &gt; 05</b>

L'obtention du 1<sup>er</sup> Degré de Roliball est la première étape technique  
Il est demandé une exécution humble et dirigée des fondamentaux.

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## Examen pour l'obtention du 2ème Degré Roliball

UV 1 /42	UV 2 /24	UV 3 /24	UV 4 /10
JEU ARTISTIQUE 花式 – Huā Shì	MÉTHODOLOGIE 方法 – Fāng Fǎ	JEU AU FILET 网式 – Wǎng Shì	ENTRETIEN
<b>Forme 1 /07</b> 套路 – Tào Lù Musique : au choix du candidat Durée : min 0:50 max 1:50 Difficulté : A Raquette : ferme	<b>Fondamentaux 1 /04</b> 基本功 – Jī Běn Gōng Techniques : aux ordres du jury Nombre : 8 Difficulté : I Raquette : ferme	<b>Opposition /04</b> 单打 – Dān Dǎ Format : Tactiplay Durée : 1:30 (hors arrêts de jeu) Difficulté : I Raquette : ferme	Échanges avec le jury portant sur : - L'histoire du Roliball - Les principes fondateurs du Roliball - Le style / cursus du candidat - Et son projet pédagogique
<b>Forme 2 /21</b> 套路 – Tào Lù Musique : au choix du candidat Durée : min 1:50 max 2:50 Difficulté : B Raquette : intermédiaire	<b>Fondamentaux 2 /12</b> 基本功 – Jī Běn Gōng Techniques : dans l'ordre du candidat Nombre : 8 Difficulté : II Raquette : ferme	<b>Arbitrage /08</b> 裁判 – Cǎi Pàn Format : Tactiplay Durée : 1:30 (hors arrêts de jeu) Difficulté : I Raquette : n.a.	
<b>Improvisation /14</b> 健舞 – Jiàn Wǔ Musique : choix jury sur liste candidat Durée : min 2:50 max 3:10 Difficulté : A Raquette : intermédiaire	<b>Confrontation /08</b> 攻防 – Gōng Fáng Réactions : aux ordres du jury Nombre : 4 défensives + 4 offensives Difficulté : I+II Raquette : ferme	<b>Coopération /12</b> 合作 – Hé Zuò Format : Miniplay coopératif Durée : 1:30 (arrêts de jeu inclus) Difficulté : I+II Raquette : ferme	
<b>UV validée si note &gt; 21</b>	<b>UV validée si note &gt; 12</b>	<b>UV validée si note &gt; 12</b>	<b>UV validée si note &gt; 05</b>

L'obtention du 2<sup>ème</sup> Degré de Roliball est une confirmation technique, Il est demandé une exécution qualitative et semi-autonome des fondamentaux, en démontrant la connaissance et l'application des principes fondateurs.

## Examen pour l'obtention du 3ème Degré Roliball

UV 1 /40	UV 2 /22	UV 3 /23	UV 4 /15
JEU ARTISTIQUE 花式 – Huā Shì	MÉTHODOLOGIE 方法 – Fāng Fǎ	JEU AU FILET 网式 – Wǎng Shì	ENTRETIEN
<b>Forme 3</b> /20 套路 – Tào Lù  Musique : au choix du candidat Durée : min 2:50 max 3:50 Difficulté : C Raquette : molle	<b>Fondamentaux 3</b> /12 基本功 – Jī Běn Gōng  Techniques : dans l'ordre du candidat Nombre : 8 Difficulté : III Raquette : ferme	<b>Opposition</b> /12 双打 – Shuāng Dǎ  Format : Netplay en double Durée : 1:30 (hors arrêts de jeu) Difficulté : I+II+III Raquette : ferme	Échanges avec le jury portant sur :  - Les règlements techniques du Roliball  - Une synthèse du candidat de sa vision de l'ensemble des registres techniques du Roliball  - Le style / cursus du candidat  - Et son projet pédagogique
<b>Improvisation</b> /20 健舞 – Jiàn Wǔ  Musique : choix jury sur liste candidat Durée : min 2:50 max 3:10 Difficulté : B Raquette : molle	<b>Confrontation</b> /10 攻防 – Gōng Fáng  Réactions : aux ordres du jury Nombre : 6 défensives + 4 offensives Difficulté : I+II+III Raquette : ferme	<b>Arbitrage</b> /11 裁判 – Cǎi Pàn  Format : Minisplay coopératif Durée : 1:30 (arrêts de jeu inclus) Difficulté : I+II Raquette : n.a.	
<b>UV validée si note &gt; 20</b>	<b>UV validée si note &gt; 11</b>	<b>UV validée si note &gt; 12</b>	<b>UV validée si note &gt; 08</b>

L'obtention du 3<sup>ème</sup> Degré de Roliball requiert la connaissance de l'ensemble des registres techniques, Il est demandé d'être en capacité de maîtriser l'exécution des fondamentaux, de démontrer la connaissance des règlements techniques et de conserver une posture d'éducateur en toute situation.

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## Examen pour l'obtention du 4ème Degré Roliball

UV 1 /38	UV 2 /22	UV 3 /20	UV 4 /20
JEU ARTISTIQUE 花式 – Huā Shì	MÉTHODOLOGIE 方法 – Fāng Fǎ	JEU AU FILET 网式 – Wǎng Shì	ENTRETIEN
<b>Forme 4</b> /18 套路 – Tào Lù  Musique : au choix du candidat Durée : min 3:50 max 4:20 Difficulté : C Raquette : molle	<b>Fondamentaux</b> /12 基本功 – Jī Běn Gōng  Mises en situation : au choix du candidat Nombre : 4 défensives + 4 offensives Difficulté : I+II Raquette : n.a.	<b>Coaching</b> /12 教练 – Jiào Liàn  Format : Netplay en double Durée : 1:30 (hors arrêts de jeu) Difficulté : I+II+III Raquette : n.a.	Échanges avec le jury portant sur :  - Un mémoire sur le perfectionnement en Roliball  - Une auto-analyse de la prestation du candidat sur les 3 autres UV  - Le style / cursus du candidat  - Et son projet pédagogique
<b>Improvisation</b> /20 健舞 – Jiàn Wǔ  Musique : choix jury sur liste candidat Durée : min 2:50 max 3:10 Difficulté : C Raquette : molle	<b>Confrontation</b> /10 攻防 – Gōng Fáng  Réactions : aux ordres du jury Nombre : 5 curatives Difficulté : I+II+III Raquette : ferme	<b>Coopération</b> /08 合作 – Hé Zuò  Format : Netplay coopératif Durée : 1:30 (arrêts de jeu inclus) Difficulté : I+II+III Raquette : ferme	
<b>UV validée si note &gt; 19</b>	<b>UV validée si note &gt; 11</b>	<b>UV validée si note &gt; 10</b>	<b>UV validée si note &gt; 10</b>

L'obtention du 4<sup>ème</sup> Degré de Roliball requiert le perfectionnement de tous les registres techniques, . Il est demandé d'être en capacité d'analyser l'exécution des fondamentaux, de démontrer une méthodologie de perfectionnement technique et de conserver une posture d'expert en toute situation.

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

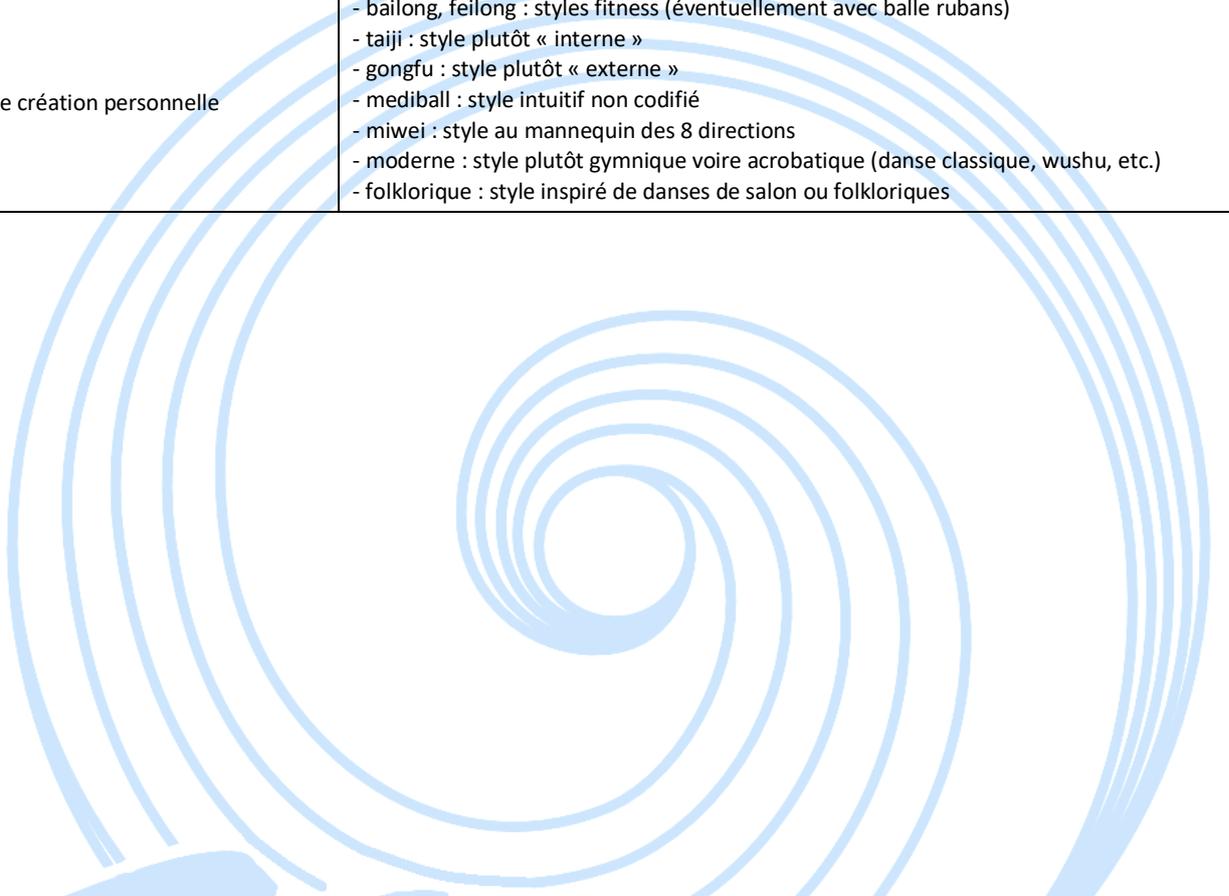
# ANNEXES

## Liste des formes reconnues

STYLE	Durée	Difficulté	NOM	ORIGINE
<b>Guǐdīng Tàolù – Formes Imposées</b>				
<b>Bái Lóng Qiú</b>				
Forme d'échauffement	3'54"	A1	Zhuānxiàng Fǔzhù Xùnliàn	Pr BAI Rong 200?
Forme standard 1 réduite	1'04"	A2	Guǐdīng Tàolù Diyi Jiǎnhuà De Tào	TBBA Europe 2018-2020
Forme standard 1	4'17"	A3	Guǐdīng Tàolù Diyi Tào	Pr BAI Rong 200?
Forme standard 2	4'01"	B	Guǐdīng Tàolù Dièr Tào	Pr BAI Rong 200?
Forme standard 3	4'17"	C	Guǐdīng Tàolù Disān Tào	Pr BAI Rong 200?
Forme standard 4	4'07"	?	Guǐdīng Tàolù Disì Tào	Pr BAI Rong 200?
1ère Forme du Taolu basique	4'11"	A3	Jībēn Tàolù Diyi Tào	Pr LIU Jiaji 199?
2ème Forme du Taolu basique	3'51"	B	Jībēn Tàolù Dièr Tào	Pr LIU Jiaji 199?
Forme 2019 : Petite Pomme	3'28"	C	Xiǎo Píngguǒ	WANG Yongping 2019
Forme 2020 : Chemin Ordinaire	4'15"	D	Píngfán Zhī Lù	ZHANG Haijiang 2020
<b>Fēi Lóng Qiú</b>				
1ère Forme du Dragon volant	4'00	B	Fēilóng Diyi Tào	Pr. WANG Xuejun 201?
2ème Forme du Dragon volant	2'50	A3	Fēilóng Dièr Tào	Pr. WANG Xuejun 201?
<b>Tàijí Róuliúqú</b>				
Taiji-08 (Maestro, Ip Man3, 2011)	1'56"	A	Bāshì Tàijí "Yǔmáo"	TONG Baomin 2017
Taiji-16 (Taichi Master, 1993)	2'14"	B	Shíliùshì Tàijí "Zhāng Sānfēng"	TONG Baomin 2011
Taiji-24 (The Swordsman, 1990)	2'38"	B	Èrshísìshì Tàijí "Xiào'ào Jiānghú"	TONG Baomin 2009
Taiji-36 (Following)	2'58"	C	Sānshíliùshì Tàijí "Suíyuán"	TONG Baomin 2008
Taiji-42 (Rythm'ball)	3'22"	C	Sìshíèrshì Tàijí "Róuyùn"	TONG Baomin 2013
Taiji-48 (Hero, 2002)	3'56"	C	Sìshíbāshì Tàijí "Yíngxióng Shéishǔ"	TONG Baomin 2010
Taiji-56 (Iron Hand, Soft Glove)	3'36"	C	Wǔshíliùshì Tàijí "Gāngróu"	TONG Baomin 2019
Taiji-88 (?)	?	?	Bāshíbāshì Tàijí "?"	TONG Baomin 202?
Taiji-108 (?)	?	?	Bǎibāshì Tàijí "?"	TONG Baomin 202?
<b>Gōngfū Róuliúqú</b>				
1ère Forme des 5 Pas	0'56"	A	Wǔbù Diyīlù	Philippe MARTY 2020
2ème Forme des 5 Pas	0'56"	B	Wǔbù Dièrlù	Philippe MARTY 2020
3ème Forme des 5 Pas	0'56"	C	Wǔbù Disānlù	Philippe MARTY 2014-2020
Forme Élémentaire	0'58"	B	Chūjǐ Tàolù	DUAN Quanwei 201?

KUNGFU • WUSHU

Zixuǎn Tàolù – Formes Libres	
Toute création personnelle	<ul style="list-style-type: none"><li>- bailong, feilong : styles fitness (éventuellement avec balle rubans)</li><li>- taiji : style plutôt « interne »</li><li>- gongfu : style plutôt « externe »</li><li>- mediball : style intuitif non codifié</li><li>- miwei : style au mannequin des 8 directions</li><li>- moderne : style plutôt gymnique voire acrobatique (danse classique, wushu, etc.)</li><li>- folklorique : style inspiré de danses de salon ou folkloriques</li></ul>



FFAEMC

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## Difficultés en jeu artistique

Difficulté	Prise raquette	Poignet	Balle
A1	Fixe	Fixe	Colle
A2	Fixe	Fixe	Décolle
A3	Fixe	Rotation	-
B	Rotation selon l'axe de Roulis		
C	Rotation selon l'axe de Lacet (= Prise Inversée)		
D	Rotation selon l'axe de Tangage		
X+	Idem difficulté X (X = A, B, C ou D)		
X <sup>2</sup>	avec Acrobaties (Roulades, Sauts, Souplesses, etc.)		
X <sup>2s</sup>	avec 2 Raquettes et 1 Balle (ou Raquette change de main)		
X <sup>2a</sup>	avec 2 Raquettes et 2 Balles synchrones		
	avec 2 Raquettes et 2 Balles asynchrones		

## Liste des techniques de difficulté A en jeu artistique

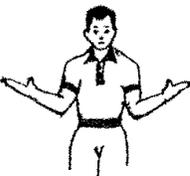
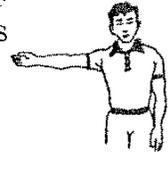
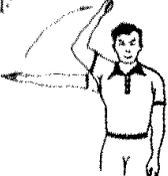
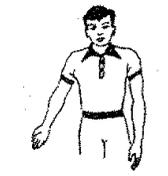
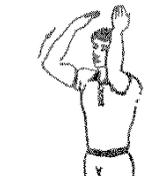
Difficulté	n°	Nom
A1	1	Pendule
	2	Pendule avec changement d'orientation
	3	Miroir (extérieur ou intérieur)
	4	8 paresseux (forme du sabre)
	5	8 inversé (forme de l'épée)
	6	Compas en haut
	7	Compas en haut avec changement d'orientation
	8	Diagonal (extérieur ou intérieur)
	9	Vertical (extérieur ou intérieur)
A2	1'	Pendule relâché (des 2 côtés)
	2'	Pendule relâché (2 côtés) avec changem <sup>t</sup> d'orientat°
	3'	Miroir relâché (extérieur ou intérieur)
	1''	(pendule) Relâché (des 2 côtés) sous le Bras (intérieur)
	10	Relâché sous la Jambe (extérieure ou intérieure)
	10'	Accueilli sous la Jambe (extérieure ou intérieure)
	8'	Diagonal relâché (extérieur ou intérieur)
	8''	Diagonal accueilli (extérieur ou intérieur)
	9'	Vertical relâché (extérieur ou intérieur)
A3	1'''	Pendule relâché alterné
	6'	Compas en bas
	7'	Compas en bas avec changement d'orientation
	11	(compas en bas) Relâché dans le dos
	11'	(compas en bas) Accueilli dans le dos

## Difficultés en jeu d'opposition

Difficulté	Corps	Balle
I	Pas de rotation	Visible
II	Rotation < 180°	Cachée
III	Rotation >180° et/ou saut	-
IV	Techniques extrapolées	

## Liste des techniques en jeu d'opposition

Difficulté	n°	Nom
I	1	Coup droit ascendant
	2	Coup droit descendant
	3	Revers ascendant
	4	Revers descendant
	5	Revers ascendant prise latérale
	6	Revers descendant prise latérale
	7	Frontal extérieur
	8	Frontal intérieur
II	9	Épaulé extérieur
	10	Épaulé intérieur
	11	Horizontal extérieur
	12	Horizontal intérieur (dessus ou dessous le bras)
	13	Dorsal extérieur
	14	Dorsal intérieur
	15	Enjambée extérieure
	16	Enjambée intérieure
III	17	Coup droit sauté
	18	Revers sauté
	19	Horizontal pivot extérieur
	20	Horizontal pivot intérieur
	21	Diagonal pivot extérieur
	22	Diagonal pivot intérieur
	23	Lotus (diagonal sauté extérieur)
	24	Tourbillon (diagonal sauté intérieur)
IV	...	<i>à vous de jouer / créer !</i>

F  Adversaires prêts	F S  Camp au service	F  Servez (Kāishǐ / Kāiqiú)	F S  faute de Service (zone de service)	F  faute d'Injection (corrigé)	F S  Balle "dedans"	F S  Balle "dehors"	F S  Arrêtez (Tíng)
F  faute de Choc	F S  faute de Rebond	F  faute d'Induction	F S  faute d'Attaque (ligne d'attaque)	F S  pénétration Raquette	F S  faute de Filet	F S  Balle franche externe	F S  Balle franche externe
F S  Balle touche corps	F S  Balle touche raquette	F  Raquette touche sol	F S  collision Raquettes (Doubles)	F S  faute de Rotation (Doubles)	F S  pénétration Pied (ligne centrale)	F S  fin du Set / Match (corrigé)	F S  changez de Camp (corrigé)
F  carton Jaune (Avertissement)	F  carton Rouge (Penalité)	F  cartons Jaune-Rouge (Expulsion)			F  Temps-mort (corrigé)	F  Marque 1 point	F  faute d'Arbitre (à Remettre)
			L  Balle touche raquette	L  faute de Ligne	L  Balle "dedans"	L  Balle "dehors"	L  Je ne sais pas

Source : Li Shaobo, 2016, Wǎngshì Róuliqú Yùndòng Jīngsài Guízé (F signifie 1<sup>er</sup> Arbitre, S signifie 2<sup>nd</sup> Arbitre, et L signifie Juge de Ligne).

