

# ATT 1 – AEC

## Attestation technique 1

### ARTS ENERGETIQUES CHINOIS

#### DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'attestation technique de niveau 1 comprend deux épreuves :

#### UV 1 - DEMONSTRATION D'UN TRAVAIL POSTURAL (JING GONG).

**40 points (note éliminatoire: 12)**

Etre capable de présenter une posture "debout", - *ZHAN ZHUANG GONG* - issue de son école, tirée au sort parmi une liste de 2 postures remise au jury .

Une seule posture sera proposée avec ouverture et fermeture succinctes et sera tenue 10 mns.

Attention: sont exclues les postures bras le long du corps, les postures pieds joints et toutes postures en assise .

La posture présentée se fera membres supérieurs sans appui sur le corps. Les yeux pourront être ouverts ou fermés.

**Durée : 10 minutes**

#### UV 2 - DEMONSTRATION D'UN ENCHAÎNEMENT - OU SERIE DE MOUVEMENTS DE QI GONG- (DONG GONG)

**50 points (note éliminatoire : 15)**

Etre capable de présenter un enchaînement issu de son bagage technique tiré au sort parmi une liste de 3 méthodes remise au jury.

Un temps de préparation de 20 mns est laissé au candidat après tirage du sujet.

Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.

**Durée : 10 minutes**

#### UV 3 ENTRETIEN

**10 points (note éliminatoire : 3)**

Etre capable, à la demande du jury :

- De justifier les caractéristiques techniques et énergétiques de sa prestation,
- De présenter son cursus de formation technique,
- D'expliciter le projet motivant sa candidature.

**Durée : 5 minutes maximum.**

*Rappel : Le candidat est évalué sur la technique en situation de pratique personnelle et non en situation pédagogique : il peut donc avoir les yeux ouverts ou fermés*

**NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60/100**

**Il faut obtenir au minimum 60/100 pour être reçu à l'ATT1. En cas de note inférieure à 60, le candidat doit repasser les 3 épreuves techniques.**

Le candidat doit remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant :

- La liste des noms de 2 postures statiques (UV1).
  - La liste des noms des mouvements des **3 méthodes** (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.
- Pour les méthodes longues (+ de 45 mns) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode.

**Nb : Aucune forme s'apparentant à un enchaînement de Taichi Chuan ne sera acceptée au cours de cet examen**

**DESCRIPTIF DES EPREUVES**

L'attestation technique de niveau 2 comprend quatre épreuves :

**UV 1 - DEMONSTRATION D'UN TRAVAIL POSTURAL (JING GONG).**

**20 points (note éliminatoire : 6 )**

Etre capable de présenter une posture "debout", - *ZHAN ZHUANG GONG* - issue de son école, tirée au sort parmi une liste des noms de 3 postures remise au jury .

Une seule posture sera proposée avec ouverture et fermeture succinctes et sera tenue 15 mns.

Attention: sont exclues les postures bras le long du corps, les postures pieds joints et toutes postures en assise .

La posture présentée se fera membres supérieurs sans appui sur le corps. Les yeux pourront être ouverts ou fermés.

**Durée : 15 minutes**

**UV 2 - DEMONSTRATION D'UN ENCHAINEMENT - ou série de mouvements de QI GONG- (DONG GONG)**

**40 points ( note éliminatoire : 12 )**

Etre capable de présenter un enchaînement issu de son bagage technique, tiré au sort parmi une liste de 3 méthodes remise au jury, sans temps de préparation.

Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.

**Durée : 10 minutes**

**UV 3 - EPREUVE DE SPECIALISATION**

**30 points ( note éliminatoire : 9 )**

L'enchaînement proposé sera distinct de l'UV2.

Le candidat présentera une démonstration de 10 minutes composée d'une méthode spécifique de Qi Gong de son choix, issue d'un seul style et décrite dans la fiche technique descriptive remise au jury. Cette fiche présentera le nom de la méthode, son origine, les objectifs et les applications spécifiques de ces exercices. Tous ces éléments seront clairement expliqués au jury et mis en valeur à travers la démonstration technique. **Deux pages maximum**

Sont exclues les méthodes en assise de type : orbite microcosmique ou méditatifs immobiles

Exemple : QI GONG pour arts martiaux internes - QI GONG de renforcement des muscles et des tendons - QI GONG méditatifs - QI GONG d'harmonisation énergétique par les sons - QI GONG martial de Shaolin - Ou encore QI GONG des 5 animaux, etc... Cette liste n'est pas exhaustive.

**Durée : 10 minutes**

*Pour les épreuves de l'ATT2, le candidat doit donc présenter 4 enchaînements différents (3 pour l'UV2 et 1 pour l'UV3).*

**Aucune forme s'apparentant à un enchaînement de Taichi Chuan ne sera accepté au cours de cet examen**

*Le candidat est évalué sur la technique en situation de pratique personnelle et non en situation pédagogique : il peut donc avoir les yeux ouverts ou fermés.*

**UV 4 - ENTRETIEN**

**10 points (note éliminatoire : 3 )**

Etre capable, à la demande du jury :

- de justifier les caractéristiques techniques et énergétiques de sa prestation,
- de présenter son cursus de formation technique,
- d'expliciter le projet motivant sa candidature.

**Durée : 15 minutes**

**NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60/100**

**En cas de note inférieure à 60, le candidat doit repasser les 4 épreuves.**

Le candidat doit remettre au jury avant de débiter les épreuves un document comprenant :

- La liste des noms des **3 postures** (UV 1)
- La liste des noms des mouvements des **3 méthodes** (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices. Pour les méthodes longues (+ de 45 mns) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode
- Une fiche technique « descriptive » pour l'épreuve dite de "spécialisation" (UV 3)
-

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'attestation technique de niveau 3 comprend quatre épreuves:

#### UV 1 - DEMONSTRATION D'UN TRAVAIL POSTURAL (JING GONG).

**20 points (note éliminatoire : 6)**

Etre capable de présenter une posture "debout", - ZHAN ZHUANG GONG - issue de son école, tirée au sort parmi une liste des noms de 3 postures remise au jury .

Une seule posture sera proposée avec ouverture et fermeture succinctes et sera tenue 20 mns.

Attention: sont exclues les postures bras le long du corps, les postures pieds joints et toutes postures en assise .

La posture présentée se fera membres supérieurs sans appui sur le corps. Les yeux pourront être ouverts ou fermés.

**Durée : 20 minutes**

#### UV 2 - DEMONSTRATION D'UN ENCHAINEMENT - ou série de mouvements de QI GONG- (DONG GONG)

**40 points (note éliminatoire : 12)**

Etre capable de présenter une méthode issue de son bagage technique, tirée au sort parmi une liste de 4 enchaînements issus de méthodes différentes remise au jury, sans temps de préparation..

Etre capable de maîtriser parfaitement l'enchaînement et connaître les particularités essentielles du style présenté.

**Durée : 10 minutes**

#### UV 3 - EPREUVE DE SPECIALISATION

**30 points (note éliminatoire : 9)**

L'enchaînement proposé sera distinct de l'UV2.

Le candidat présentera une démonstration de 10 minutes composée d'une méthode spécifique de Qi Gong de son choix, issue d'un seul style et décrite dans son mémoire (voir note en bas de page). Les objectifs et les applications envisagés de cette méthode seront mis en valeur par la prestation (démonstration) technique du candidat et clairement expliqués au jury après la démonstration. Sont exclues les méthodes en assise de type : orbite microcosmique ou méditatifs immobiles

**Exemples de spécialisation ou option envisageables :**

- **QI GONG de renforcement des muscles et des tendons**
- **QI GONG d'harmonisation énergétique par les sons**
- **QI GONG martial de Shaolin ou QI GONG pour arts martiaux internes (ici, il conviendra de démontrer l'apport spécifique du QI GONG dans ces pratiques)**
- **Ou encore QI GONG des 5 animaux, QI GONG avec bâtonnet**

Cette liste n'est pas exhaustive.

**Durée : 10 minutes.**

**Précisions sur le contenu du mémoire :**

**Le mémoire doit être en relation directe avec la prestation choisie.**

Le mémoire est un dossier technique issu d'un travail personnel de recherche, qui s'appuiera sur des apports théoriques (philosophie chinoise, énergétique...), techniques (précisions sur les fondamentaux posturaux, points de concentration...) et personnels (cursus de formation, ses expériences pédagogiques, sa pratique personnelle en Qi Gong...).

#### UV 4 - ENTRETIEN AVEC LE JURY

**10 points (note éliminatoire : 3)**

Etre capable, à la demande du jury :

- De justifier les caractéristiques techniques et énergétiques de sa prestation,
- De présenter son cursus de formation technique,
- D'expliciter en l'approfondissant un aspect technique de la prestation, à la demande du jury
- D'expliciter le projet motivant sa candidature.

**Durée : 15 minutes**

**NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60/100**

**En cas de note inférieure à 60, le candidat doit repasser les 4 épreuves.**

*Pour les épreuves de l' ATT3, le candidat doit donc présenter 5 enchaînements différents (4 pour l'UV2 et 1 pour l'UV3).*

**Aucune forme s'apparentant à un enchaînement de Taichi Chuan ne sera acceptée au cours de cet examen**

*Le candidat est évalué sur la technique en situation de pratique personnelle et non en situation pédagogique : il peut donc avoir les yeux ouverts ou fermés. Le candidat doit remettre:*

- La liste des noms des **3 postures** (UV1)

- La liste des noms des **4 méthodes** (UV2), avec les différents enchaînements ou exercices.

Pour les méthodes longues (+ de 45 mns) possibilité de présenter différentes parties d'une même méthode

- Un mémoire UV3: Un mois avant l'épreuve, le candidat doit adresser à la fédération, un mémoire de 12 à 15 pages maximum. (précisions ci-dessus sur contenu du mémoire)

(envoi électronique en PDF identifié « ATT3 AEC-NOM-PRENOM » et apporter 2 exemplaires support papier le jour de l'examen).