

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 ENCHAÎNEMENT - 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 5 enchaînements différents (4 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)
-