

DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'Attestation Technique de niveau 1 comprend 3 épreuves. Ces épreuves sont relatives au style d'origine du candidat.

1/ DEMONSTRATION TECHNIQUE

50 points (note requise : 30 ; note éliminatoire : 8)

Etre capable de présenter un zhan zhuang tiré au sort parmi deux proposés. Exécution de face et en posture de combat. Puis présenter le shi li correspondant, sur place et en déplacement.

Ensuite exécuter un enchaînement libre (jian wu) qui englobe le maximum de shi li, de fa li, et déplacements libres, en alternant lenteur et rapidité. (Temps de cet enchaînement : 1 minute minimum) Pour l'ATT 1, il est surtout question d'éviter la précipitation. Montrez plutôt votre compréhension des différentes techniques et shi li exécutées.

5 minutes maximum

2/ APPLICATIONS MARTIALES

10 points (note requise : 6 ; note éliminatoire : 2)

Etre capable, à la demande du jury, de démontrer seul, puis avec un partenaire de votre choix, les techniques d'attaque tirées des 5 techniques d'attaque proposées: Pi (trancher ou fendre), beng (écraser), zuan (percer), pao (frapper durement, poing canon), heng (croiser) ou les 5 animaux (hu, she, bao, he, long) ou encore de présenter 5 types d'attaques propres au yi quan avec les mains ou les pieds : uppercut, coup de poing ou de paume direct, crochet (coup circulaire), coup en tranchant, coup en tombant etc... (Les 5 éléments et 5 animaux sont facultatifs et propres au da cheng quan).

Etre capable de démontrer des techniques de défense contre ces différentes types d'attaques.

Toutes ces démonstrations se feront de manière statique.

Il peut être demandé d'expliquer un passage de l'enchaînement libre (jian wu), des réponses spontanées (réactions contrôlées) aux attaques libres du partenaire.

5 minutes maximum

3/ TRAVAIL A DEUX

40 points (note requise : 24 ; note éliminatoire : 6)

Etre capable d'exécuter avec un partenaire de son choix un Tui shou ou un combat souple pieds poings

- tui shou : Exécution à une main puis à deux mains – sur place et en déplacement
- Poings-jambes : Démonstration du maximum de techniques pendant un combat souple de 2 minutes, sans comptabilisation des poings.

Les protections sont fournies par le candidat.

5 minutes maximum

ENTRETIEN

Etre capable, à la demande du jury :

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

5 minutes maximum.

NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 60 / 100

En cas de note inférieure, le candidat doit repasser les 3 épreuves

NB : L'ATT, Attestation Technique étant propre à chaque Art Martial Chinois Interne et présentée devant un jury spécialisé, le candidat s'engage à repasser une ATT pour pouvoir enseigner cette option supplémentaire.

ATT 2 – AMCI

Attestation technique 2

ARTS MARTIAUX CHINOIS INTERNES

YI QUAN (DA CHENG QUAN, TAI KI KEN)

DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'Attestation Technique 2 comprend 4 épreuves

1/ DEMONSTRATION TECHNIQUE

50 points (note requise : 30 ; note éliminatoire : 15)

Etre capable de présenter deux zhan zhuang tirés au sort parmi les 3 proposés (posture de l'arbre avec les paumes face à face, vers la poitrine, vers le haut). Exécution de face et en posture de combat. Puis présenter le shi li correspondant sur place et en déplacement. Ensuite exécuter un enchaînement qui englobe le maximum de shi li, de fa li, éventuellement de shi sheng en déplacement libre, de la lenteur à la rapidité (temps de cet enchaînement : 1 minute 30 minimum).

7 minutes maximum

2/ APPLICATIONS MARTIALES

10 points (note requise : 6 ; note éliminatoire: 3)

Etre capable, à la demande du jury, de démontrer seul, puis avec un partenaire de votre choix, les techniques d'attaque tirées des 5 éléments : Pi (trancher ou fendre), beng (écraser), zuan (percer), pao (frapper durement, poing canon), heng (croiser) ou les 5 animaux (hu, she, bao, he, long) ou encore 5 types d'attaques propres au yi quan avec les mains ou les pieds : uppercut, coup de poing ou de paume direct, coup circulaire (main ou pied), coup en coupant, coup en tombant etc...

Etre capable de démontrer des techniques de défense contre ces différentes types d'attaques.

Toutes ces démonstrations se feront en déplacement.

Il peut être demandé d'expliquer un passage de l'enchaînement libre (jian wu), des réponses spontanées (réactions contrôlées) aux attaques libres du partenaire.

5 minutes maximum

3/ TRAVAIL A DEUX

TUI SHOU 40 points (note requise : 24 ; note éliminatoire: 12)

Etre capable d'exécuter un tuishou à une main puis à deux mains – sur place et en déplacement. *3 minutes minimum*

SANSHOU 20 points (note requise : 12 ; note éliminatoire: 6)

Applications de combat ou YANGSHENG (techniques de bien-être)

Etre capable d'exécuter un sanshou ou poings jambes (au choix du candidat) avec un partenaire de son choix, avec le maximum de techniques pendant un combat souple de 2 minutes, sans comptabilisation des poings.

Les protections sont fournies par le candidat.

YANGSHENG : Expliquer les effets sur l'organisme d'une posture de bien-être et d'un shili en déplacement.

7 minutes maximum

4/ ENTRETIEN

20 points (note requise : 12 ; note éliminatoire : 6)

Etre capable, à la demande du jury:

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

7 minutes maximum

NOTATION SUR 100 POINTS : NOTE REQUISE 84 / 140

En cas de note inférieure, le candidat doit repasser les 4 épreuves

NB : L'ATT, Attestation Technique étant propre à chaque Art Martial Chinois Interne et présentée devant un jury spécialisé, le candidat s'engage, à repasser une ATT pour pouvoir enseigner cette option supplémentaire.