

**FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU**  
**arts énergétiques et martiaux chinois**

**COMMISSION SPECIALISEE**  
**DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS**  
**DE LA FFWaemc**

Règlement spécifique  
**BAGUA ZHANG**  
(pakua chang)



2011

## Règlement spécifique pour les duan de Bagua zhang

Le Bagua zhang appartient à la voie des neijia (ARTS MARTIAUX CHINOIS INTERNES)

### Critères d'évaluation

Les arts martiaux chinois internes se caractérisent par l'existence des principes énergétiques et martiaux ainsi que par l'alternance et l'harmonisation du yin et du yang.

Ils sont évalués par des approches multiples et complémentaires incluant les domaines de la santé, de l'énergétique, de l'art martial et de la philosophie.

Les critères d'appréciation des arts martiaux internes explicités ci-dessous en découlent. Critères d'évaluation des enchaînements wushu neijia :

1. Attitude et présentation générale
2. Détente / relâchement
3. Équilibre
4. Enracinement
5. Axe : mise en place, maintien, étirement
6. Arcs et structure
7. Lien haut / bas
8. Taille et bassin
9. Qualité du déplacement
10. Qualité des mouvements :
  - Intention
  - Lisibilité
  - Densité
  - Fluidité
  - Energie interne
11. Coordination
12. Qualité respiratoire
13. État: calme, concentration et regard

- Critères d'évaluation des enchaînements wushu neijia avec armes :  
Ils comprennent les critères de jugement des enchaînements et d'autres propres au maniement des armes.

1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus
2. Critères d'évaluation du maniement des armes :
  - Continuité du geste
  - Direction du geste et intention
  - Conscience du fil de lame
  - Conscience de l'axe de l'arme

- Applications martiales (GONG FANG) :
  1. Adaptées
  2. Efficaces
  3. Lisibles
  4. Réalistes
  5. Fluides
  6. Respect du partenaire
  
- Poussée des mains (TUISHOU) :
  1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus
  2. Critères des applications martiales cités ci-dessus
  3. Contact avec le partenaire :
    - Absorption
    - Capacité à dévier
    - Coller
    - Émission
    - Direction

### **TENUE**

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées. Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (GONG FANG) et poussée des mains (TUISHOU).

Le jury tient compte de la diversité des écoles de Bagua Zhang y compris celle qui n'ont pas de formes circulaires.

FFEWushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois

Document rédigé à partir du programme des ATT Bagua, du Taij Quan, de la proposition de Jérôme Ravenet, du travail de Louis Renelleau, des remarques de Georges Saby et du contenu de quelques écoles de Bagua Zhang.

Philippe Grangé

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN BAGUA ZHANG

<b>UV 1</b>	<b>/50</b>	<b>UV 2</b>	<b>/20</b>	<b>UV 3</b>	<b>/30</b>
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)		APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)		POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	
1. Les Pas circulaires et les 8 Paumes fixes. 2. Taolu à main nue : Les deux premières Grandes Paumes. 10 minutes maximum		- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications martiales tirées des deux premières Grandes Paumes, à la demande du jury. 5 minutes maximum.		dispersion des mains à pas fixes. 5 minutes maximum.	
<b>UV validée si 25/50</b>		<b>UV validée si 10/20</b>		<b>UV validée si 15/30</b>	



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Les Pas circulaires et les 8 Paumes fixes.</p> <p>2. Taolu à main nue: Les 4 premières Grandes Paumes.</p> <p>10 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des quatre premières Grandes Paumes, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Dispersion des mains en déplacement.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</li> <li>- Présenter son cursus de formation technique.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 15/30</b>	



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Les 8 Grandes Paumes.</p> <p>2. Exécuter un enchaînement d'armes Bagua au choix : couteau circulaires, sabre, épée, bâton ou lance, etc.</p> <p>15 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées de l'une des 8 Grandes Paumes présentées, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements.</p> <p>- Y placer des applications martiales choisies par le candidat.</p> <p>- 5 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques de la prestation.</li> <li>- Présenter son cursus de formation technique.</li> </ul> <p>8 minutes maximum</p>
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 5/10</b>





## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Les 8 Grandes Paumes.</p> <p>2. Un enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc.</p> <p>3. Un deuxième enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc.</p> <p>20 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées de l'une des 8 Paumes présentées, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>- Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements</p> <p>- Y placer des applications martiales de la forme demandées par le jury et leurs réponses aux mêmes applications placées par le partenaire.</p> <p>Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2. Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p>
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 5/10</b>

FFWushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Les 8 Grandes Paumes.</p> <p>2. Un deuxième enchaînement à main nue.</p> <p>3. Un enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc.</p> <p>4. Un deuxième enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc.</p> <p>20 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées de l'une des 8 paumes présentées ou du deuxième enchaînement, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>- Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements</p> <p>- Dispersion des main libre (enchaînement d'applications martiales et leurs réponses au cours d'un tuishou en déplacement)</p> <p>Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2. Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p>
<b>UV validée si 25/50</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 10/20</b>	<b>UV validée si 5/10</b>

FFWushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
Démonstration technique avec un partenaire de son choix : - Prestation libre sur un choix personnel lié au répertoire de l'école (Forme et applications martiales).  8 minutes maximum. 1.	Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences du taolu présenté.	Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance
<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 20/40</b>

### UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

*Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.*

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du bagua zhang sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

