

**FEDERATION des
ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

**COMMISSION
des DUAN FEDERAUX
et VALORISATION DES PRATIQUES**

Règlement spécifique
ROLIBALL
(rouli qiu – raquettes chinoises)

F *aemc*
**arts énergétiques
et martiaux chinois**

2021
*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

Règlement spécifique pour les degrés de Roliball

Le Roliball est transversal et n'appartient à aucune des trois voies traditionnelles.

Le Roliball (柔力球 RóuLìQiú en pinyin, qui signifie “la balle souple et forte” ou encore “la balle avec une énergie souple”) a été créé en Chine vers 1990 par le Pr. BAI Rong (Université de Jinzhong). Les principes du Roliball puisent aux sources du Taijiquan : 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. Les raquettes ont une membrane souple en silicone, et sont utilisables sur leurs deux faces. On distingue essentiellement :

- Débutante : creuse et souple
- Avancée : plus rigide, peu creuse
- Pro : quasi -plate
- Epuisette : très creuse et souple
- Bailo : rigide, à une seule face

Les raquettes sont toujours associées à une balle lestée et parfois munie de rubans : celle-ci 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).

Critères d'évaluation

Le roliball est fondé sur une théorie qui tient en 4 principes, 3 phases, 2 objectifs et une philosophie.

Les 4 principes :

- 柔Róu (“jaou”): **la souplesse** ou relâchement du corps, de la gestuelle, de la trajectoire et donc de l’énergie de la balle
- 退Tùi (“t’ouei”): **l’absorption** par le recul ou retrait, du corps et de la raquette, qui permet d’absorber l’énergie et donc d’éviter les chocs.
- 圆Yuán (“yüann”): **la circularité** des trajectoires de la balle ainsi que des mouvements du corps, qui eux-mêmes s’inscrivent dans des “sphères” concentriques.
- 整Zhěng (“tjeung”): **la totalité**, obtenue par une union “holistique” du corps, de la raquette, de la balle et de sa trajectoire dans l’harmonie de la musique.

Les 3 phases du mouvement :

- 截精Jié Jīng (“djié djinnng”): **accueillir**, ou intercepter la balle, établir le contact avec la balle
- 化精Huà Jīng (“r’oua djinnng”): **accompagner**, ou transformer doucement l’énergie et la trajectoire de la balle (c’est la phase active de la technique).
- 发精Fā Jīng (“f’a djinnng”): **accomplir**, ou achever la technique en relâchant la balle (c’est la phase passive de la technique).

Les 2 objectifs recherchés à travers ces mouvements :

- **Tangence**: la surface de la raquette doit (presque) toujours être tangente à la trajectoire de la balle
- **Harmonie**: tous les mouvements de la raquette et du corps du pratiquant doivent s’insérer de façon fluide dans la trajectoire de la balle.

La philosophie se résume en 4 mots :

- **1 cercle – 1 direction – 1 force – 1 pas**

Les critères d’appréciation explicités ci-dessous en découlent.

- Critères d'évaluation des enchaînements (taolu) :

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

- Actions au filet :

1. Adaptées
2. Efficaces
3. Lisibles
4. Fluides
5. Absorption
6. Émission, tangence
7. Direction, cercle

Tenue

Les candidats devront se présenter en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues ou mi-longues et pantalons), et chaussures adaptées.

**Equivalences des niveaux techniques
entre FAEMC / Fédération de Roliball France / Taiji Bailong Ball Association**

FAEMC	FRF	TBBA
1 ^{er} degré	1 ^{er} duan	Class D (Assistant)
2 ^{ème} degré		Class C (Trainer)
3 ^{ème} degré		Class B (Instructor)
4 ^{ème} degré		Class A (Master)

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DEGRE ROLIBALL

UV 1 /44	UV 2 /28	UV 3 /18	UV 4 /10
JEU ARTISTIQUE 花事 – HuāShì	METHODOLOGIE 方法 – Fāngfǎ	JEU AU FILET 网事 – WǎngShì	ENTRETIEN
<p>1. Forme (../33) 套路 – TaoLu</p> <p>Au choix du candidat Durée ≥ 50 s Difficulté ≥ A Raquette ≥ avancée</p> <p>2. Techniques de raquette (../11) 球拍术 – QiuPāiShu</p> <p>11 techniques A1 & A2 Raquette ≥ avancée</p>	<p>1. Exercices de base (../16) 基本功 – JīBēnGōng</p> <p>Au choix du jury 8 techniques N1 Raquette ≥ avancée</p> <p>2. Confrontation (../12) 攻防 – GōngFāng</p> <p>Au choix du jury 4 réactions défensives (optimiser la qualité) 2 réactions offensives (atteindre la cible) Raquette ≥ avancée <i>Expliquer choix et exécution des techniques</i></p>	<p>1. Opposition (../9) 单打 – DānDǎ</p> <p>1 set 90 sec max En simple Raquette ≥ avancée</p> <p>2. Coopération (../9) 合作巧 – HeZuoQiǎo</p> <p>1 set 90 sec max Raquette ≥ avancée</p>	<p>Echanges avec le jury portant sur</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'histoire des Raquettes chinoises - Le style / cursus du candidat - Et son projet pédagogique
UV validée si 22/44	UV validée si 14/28	UV validée si 9/18	UV validée si 5/10

L'obtention du 1er degré de Roliball est la première étape technique. Il est demandé la capacité à démontrer les qualités de base.

faemc
arts énergétiques
et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DEGRE ROLIBALL

UV 1 /42	UV 2 /28	UV 3 /23	UV 4 /15
JEU ARTISTIQUE 花事 – HuāShi	METHODOLOGIE 方法 – Fāngfǎ	JEU AU FILET 网事 – WǎngShi	ENTRETIEN
<p>1. Forme (../30) 套路 – TaoLu</p> <p style="text-align: center;">Au choix du candidat</p> <p>a) Durée ≥ 50 s (../10) Difficulté ≥ A Raquette ≥ avancée</p> <p>b) Durée ≥ 1'50 (../20) Difficulté ≥ B Raquette ≥ débutante</p> <p>2. Techniques de raquette (../12) 球拍术 – QiuPāiShu</p> <p style="text-align: center;">Musique au choix du jury sur une sélection du candidat Improvisation Durée ≥ 3' Difficulté ≥ A Raquette ≥ avancée</p>	<p>1. Exercices de base (../16) 基本功 – JīBēnGōng</p> <p style="text-align: center;">Au choix du jury</p> <p>24 techniques N1.2.3 Raquette ≥ pro</p> <p>2. Confrontation (../12) 攻防 – GōngFāng</p> <p style="text-align: center;">Au choix du jury</p> <p>4 réactions défensives (optimiser la qualité) 4 réactions offensives (atteindre la cible) Raquette ≥ pro <i>Expliquer choix et exécution des techniques</i></p>	<p>1. Opposition (../9) 双打 – ShuāngDǎ</p> <p style="text-align: center;">1 set 90 sec max En double Raquette ≥ avancée</p> <p>2. Coopération (../14) 合作巧 – HeZuoQiǎo</p> <p style="text-align: center;">1 set 90 sec max Raquette ≥ avancée</p>	<p>Echanges avec le jury portant sur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les principes de base des Raquettes chinoises - Le style/cursus du candidat - Et son projet pédagogique
UV validée si 21/42	UV validée si 14/28	UV validée si 12/23	UV validée si 8/15

L'obtention du 2ème degré de Roliball requiert la confirmation des principes de base. Elle nécessite l'intégration et la capacité de démonstration de ces principes.

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DEGRE ROLIBALL

UV 1 /40	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /20
JEU ARTISTIQUE 花事 – HuāShì	METHODOLOGIE 方法 – Fāngfǎ	JEU AU FILET 网事 – WǎngShì	ENTRETIEN
<p>1. Forme (../30) 套路 – TaoLu</p> <p style="text-align: center;">Au choix du candidat</p> <p>a) Durée ≥ 50 s (../5) Difficulté ≥ A Raquette ≥ avancée</p> <p>b) Durée ≥ 1'50 (../10) Difficulté ≥ B Raquette ≥ débutante</p> <p>c) Durée ≥ 2'50 (../15) Difficulté ≥ C Raquette ≥ épousette</p> <p>2. Techniques de raquette (../10) 球拍术 – QiuPāiShu</p> <p style="text-align: center;">Musique au choix du jury Improvisation</p> <p>Durée ≥ 3' Difficulté ≥ B Raquette ≥ débutante</p>	<p>1. Exercices de base (../10) 基本功 – JīBēnGōng</p> <p style="text-align: center;">Au choix du jury 5 techniques Raquette ≥ pro</p> <p><i>Situation créée puis expliquée au partenaire par le candidat</i></p> <p>2. Confrontation (../10) 攻防 – GōngFāng</p> <p style="text-align: center;">Au choix du jury 6 réactions défensives (optimiser la qualité) 4 réactions offensives (atteindre la cible) Raquette ≥ pro</p> <p><i>Expliquer choix et exécution des techniques</i></p>	<p>1. Arbitrage (../9) 裁判法 – CaiPanFǎ</p> <p style="text-align: center;">1 set 90 sec max En simple</p> <p>Repérer les fautes, Les signaler: geste, voix Gestion jeu et joueurs Relation avec la table de score</p> <p>2. Coopération (../11) 合作巧 – HeZuoQiǎo</p> <p style="text-align: center;">1 set 90 sec max Raquette ≥ avancée</p>	<p>Echanges avec le jury portant sur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les règlements d'arbitrage des Raquettes chinoises - Le style/cursus du candidat - Et son projet pédagogique
UV validée si 20/40	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20

L'obtention du 3ème degré de Roliball requiert la connaissance de l'ensemble des registres techniques du Roliball.

Un bon niveau technique et la capacité à le démontrer sont exigés dans chaque registre.

taichi chuan • qigong • kungfu
 wushu traditionnels

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DEGRE ROLIBALL

UV 1 /35	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /25
JEU ARTISTIQUE 花事 – HuāShi	METHODOLOGIE 方法 – Fāngfǎ	JEU AU FILET 网事 – WǎngShi	ENTRETIEN
<p>1. Forme (../30) 套路 – TaoLu</p> <p style="text-align: center;">Au choix du candidat</p> <p>a) Durée ≥ 50 s (../5) Difficulté ≥ A Raquette ≥ avancée</p> <p>b) Durée ≥ 1'50 (../10) Difficulté ≥ B Raquette ≥ débutante</p> <p>c) Durée ≥ 3'50 (../15) Difficulté ≥ D Raquette ≥ époussette</p> <p>2. Techniques de raquette (../5) 球拍术 – QiuPāiShu</p> <p style="text-align: center;">Musique au choix du jury Improvisation</p> <p>Durée ≥ 3' Difficulté ≥ C Raquette ≥ époussette</p>	<p>1. Exercices de base (../5) 基本功 – JīBēnGōng</p> <p style="text-align: center;">Au choix du jury 5 techniques Raquette ≥ bailo <i>Mise en situation par le candidat</i></p> <p>2. Confrontation (../15) 攻防 – GōngFāng</p> <p style="text-align: center;">Au choix du jury 6 réactions défensives (optimiser la qualité) 4 réactions offensives (atteindre la cible) 5 réactions curatives Raquette ≥ bailo <i>Expliquer choix et exécution des techniques</i></p>	<p>1. Coaching (../9) 教练法 – JiàoLiānFǎ</p> <p style="text-align: center;">1 set 90 sec max En simple Analyser le jeu des 2 adversaires (1 dominant / 1 dominé) Identifier le dominé Corriger sa situation avant la fin du set</p> <p>2. Coopération (../11) 合作巧 – HeZuòQiǎo</p> <p style="text-align: center;">1 set 90 sec max Raquette ≥ avancée</p>	<p>Echanges avec le jury portant sur</p> <ul style="list-style-type: none"> - un mémoire sur les Raquettes chinoises - Le style/cursus du candidat - Et son projet pédagogique
UV validée si 18/35	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 13/25

L'obtention du 4ème degré de Roliball requiert la maîtrise technique dans tous ses aspects et de façon homogène. C'est le degré de l'approfondissement et de la compréhension par la créativité et la réflexion théorique

et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu wushu traditionnels

ANNEXES

Tableau 1 : Liste des TAOLUS connus

Style	Durée	Nom	Difficulté
Formes imposées (Guīding)			
Bailong qiu			
Forme d'échauffement	3'54	Zhuānxiang Fūzhu Xunlian	A-
Forme standard 1 reduite	1'04	Guīding Taolu Diyī Jiānhua De Tao	A
Forme standard 1	4'17	Guīding Taolu Diyī Tao	A+
Forme standard 2	4'01	Guīding Taolu Dier Tao	B
Forme standard 3	4'17	Guīding Taolu Disān Tao	C
Forme standard 4	4'07	Guīding Taolu Disi Tao	
1ere Forme du Taolu basique	4'11	Jībēn Taolu Diyī Tao	B-
2eme Forme du Taolu basique	3'51	Jībēn Taolu Dier Tao	B+
Forme 2019 : Petite Pomme	3'28	Xiǎo Pingguō	C
Forme 2020 : Chemin Ordinaire	4'15	Pingfan Zhī Lu	D
Taiji Rouli qiu			
1ere Forme des 5 Pas	0'56	Wūbu Diyīlu	A
2eme Forme des 5 Pas	0'56	Wūbu Dierlu	B
3eme Forme des 5 Pas	0'56	Wūbu Disānlū	B+
Forme Elementaire	0'58	Chūjī Taolu	B
Taiji-08 (Maestro, Ip Man3, 2011)	1'56	Bāshi Taiji "Yūmao"	A
Taiji-16 (Taichi Master, 1993)	2'14	Shiliushi Taiji "Zhāng Sānfēng"	B
Taiji-24 (The Swordsman, 1990)	2'38"	Ershisishi Taiji "Xiao'ao Jiānghu"	C
Taiji-36 (Following)	2'58	Sānshiliushi Taiji "Suiyuan"	C
Taiji-42 (Rythm'ball)	3'22	Sishiershi Taiji "Rouyun"	
Taiji-48 (Hero, 2002)	3'56	Sishibāshi Taiji "Yīngxiong Sheishǔ"	
Taiji-56 (Iron Hand, Soft Glove)	3'36	Wūshiliushi Taiji "Gāngrou"	
Taiji-88 (?)		Bāshibāshi Taiji "?"	
Taiji-108 (?)		Bāibāshi Taiji "?"	
Formes libres (Zixuǎn)			
Inspirées de n'importe quelle technique physique			Difficulté de la forme = Difficulté du mouvement le plus complexe

Difficultés en jeu artistique

Difficulté	Prise raquette	Poignet	Balle
A.1	Fixe	Fixe	Colle
A.2	Fixe	Fixe	Décolle
A.3	Fixe	Rotation	-
A.4	2 mains	-	-
A.5	Inversée	-	-
B	Roulis		
C	Tangage		
D	Lacet		
E	Sauts et Acrobaties		

Liste des techniques en jeu artistique

Difficulté	N°	Nom
A.1I	1	Pendule
	2	Pendule avec changement orientation
	3	Miroir
	4	8 paresseux
	5	8 inversés)
	6	Compas (cercle horizontal)
	7	Compas avec changement orientation
	8	Diagonal
	9	Vertical
A.2	10	Pendule relâché
	11	Pendule relâché avec changement orientation
	12	Miroir relâché
	13	Relâché bras
	14	Relâché jambe
	15	Relâché / Accueilli de dos

Méthodologie du jeu au filet

Mise en situation	<p>Du lancer initial amenant la technique, jusqu'à l'accomplissement de la technique</p> <p>Le candidat doit élaborer la mise en situation ; puis l'expliquer au partenaire qui effectuera le lancer initial et servira éventuellement de cible pour l'accomplissement.</p>
Réaction défensive	<p>Le candidat doit effectuer une technique permettant de renvoyer une balle offensive de l'adversaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balle descendante à grande vitesse - Trajectoire parabolique dans un angle éloigné
Réaction offensive	<p>Le candidat doit renvoyer une balle facile en attaquant (cf balle offensive) en visant une cible imposée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - centre de l'adversaire - angle éloigné
Réaction curative	<p>L'adversaire a un avantage tactique clairement expliqué par le jury au candidat et son adversaire.</p> <p>Le partenaire prolonge le jeu sans changer de stratégie mais en cherchant à garder son avantage</p> <p>Le candidat doit reprendre l'avantage.</p>

Difficultés en jeu au filet

Difficulté	Corps	Balle
N.1	Pas de rotation	visible
N.2	Rotation < 180°	Cachée
N.3	Rotation > 180° et/ou saut	-
N.3+	Techniques extrapolées	

Techniques en jeu au filet

Difficulté	N°	Nom
N.1	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
N.2	9	Epaulé extérieur
	10	Epaulé intérieur
	11	Horizontal extérieur
	12	Horizontal intérieur
	13	Dorsal extérieur
	14	Dorsal intérieur
	15	Enjambée extérieure
	16	Enjambée intérieure
N.3	17	Coup sauté droit
	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)

faemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels