

## 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.**

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'Attestation Technique ATT 3 comprend 4 épreuves : *Les descriptifs qui suivent correspondent au Yi quan (Da cheng quan, et Tai ki ken)*

### 1/ DEMONSTRATION TECHNIQUE

#### ➤ ENCHAÎNEMENT JIAN WU A THEME : 90 points (note requise : 54 ; note éliminatoire : 30)

Etre capable d'exécuter un enchaînement lent (3 mn minimum), de manière lente, précise et déliée.

Et un enchaînement rapide (1 mn 30 minimum). Le candidat démontrera les différents shi li en déplacement avec les fa li et shi sheng correspondants. Dans cette épreuve, des gestes vifs et précis seront demandés.

*4 minutes maximum*

#### ➤ APPLICATIONS MARTIALES: 20 points (note requise : 12 ; note éliminatoire : 6)

Les juges choisiront un passage de la démonstration ou demanderont au candidat de refaire une partie et de démontrer avec un partenaire de son choix, **deux applications au moins** des mouvements de l'enchaînement demandé. Le candidat peut montrer le mouvement de l'enchaînement avant ou après l'application. Il peut être demandé des réponses libres aux attaques du partenaire.

*4 minutes maximum*

### 2/ TUISHOU:

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

Le candidat doit être capable d'exécuter, avec le partenaire de son choix, un tui shou à pas fixes et un à pas mobiles en dan tui shou (à une main) et en shuang tui shou (à deux mains). Placer au moins 6 techniques ou principes différents de poussée des mains (les applications avec percussions et china seront autorisées (un china et une application percussion).

**Il sera également demandé d'exécuter chaque tuishou d'abord lentement, puis avec le fa li correspondant.**

*8 minutes maximum*

### 3/ SANSHOU :

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

SANSHOU: Démonstration de tui shou ou de poings jambes (au choix du candidat) avec un partenaire de son choix du maximum de techniques pendant un combat souple de 2 minutes, sans comptabilisation des poings. Il est nécessaire dans ce combat de démonstration de retrouver les principes du yi quan. Le jury pourra demander au candidat d'exprimer un ou plusieurs thèmes (shi li, mocabu, fa li, shi sheng etc...) durant le combat de démonstration.

*Les protections sont fournies par le candidat.*

*8 minutes maximum*

### 4) ENTRETIEN

#### 40 points (note requise : 24 ; note éliminatoire : 12)

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.

*15 minutes maximum.*

**NOTATION SUR 250 POINTS : NOTE REQUISE 150 / 250**

*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.**