

PROGRAMME EXAMEN DE GRADES TAI CHI CHUAN

Du 1^{er} au 4^{ème} DAN FFK

- Ecole TAO -

SOMMAIRE

- Examen 1^{er} Danpages 2/4
- Examen 2^{ème} Danpages 4/6
- Examen 3^{ème} Danpages 7/9
- Examen 4^{ème} Danpages 9/11
- Annexe 1 - Généralités et critères d'évaluation.....pages 12/13
- Annexe 2 – Liste des techniques et armespages 13/16

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUSHU**Spécialité Tai Chi Chuan Ecole TAO**

Organigramme du passage de grade Tai Chi Chuan 1 er DAN

1 JURY					
UV 1 : Techniques de base Jibengong Noté sur 20	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi Noté sur 20	UV 3 : Forme codifiée Taolu Noté sur 20	UV 4 : Applications de la forme Gong fang Noté sur 20	UV 5 : Self défense Zi wei shu Noté sur 20	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian) Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 1er Dan de Tai Chi Chuan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé : 5 techniques extraites de la forme 108 (La Terre) - Une technique à la fois enchaînée en ligne sur 3 à 5 pas.

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat **5 séries de techniques enchainées**, composées de **3 mouvements**, (*Exemple : Parer à enchaîner avec tirer et avec presser*) ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de

jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit réaliser une forme (Taolu) d'une durée de 3 mn minimum

Pour l'examen du 1^{er} Dan : **la 1ère partie de la forme 108 (La terre)**

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat doit démontrer des applications martiales sur **5 techniques** de la forme présentée. Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un partenaire. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur **10 attaques** (5 de poings directs et 5 de jambes directes, voir annexe 1)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), ou les bras (Da).

UV 6 : Travail d'opposition – Tuishou (poussée des mains) ou Duilian (travail codifié à 2)

Le candidat a pour cette épreuve UV6, 2 choix possibles. *(Choix 1 ou choix 2 à présenter au jury)*

Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

Choix 1 – Tuishou

Le candidat devra démontrer 5 des 8 portes parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu :

Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

Choix 2 – Duilian à mains nues

Mode opératoire : Pour ce choix, le candidat devra être accompagné de son partenaire.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN WUSHU

Spécialité Tai Chi Chuan Ecole TAO

Organigramme du passage de grade Tai Chi Chuan 2^{ème} DAN

1 JURY					
UV 1 : Techniques de base Jibengong Noté sur 20	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi Noté sur 20	UV 3 : Forme codifiée Taolu Noté sur 20	UV 4 : Applications de la forme Gong fang Noté sur 20	UV 5 : Self défense Zi wei shu Noté sur 20	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian) Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 2^{ème} DAN de Tai Chi Chuan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé 5 techniques différentes extraites de la forme 108 (La Terre et L'homme) - Une technique à la fois enchaînée en ligne sur 3 à 5 pas.

UV 2 : Les enchainements - Zuhelianxi - Cette UV est composée de deux parties :

Dans un premier temps, il est demandé au candidat **3 séries de techniques enchaînées**, composées de **4 mouvements**, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da). (*Exemple : Parer à enchaîner avec tirer, presser et un coup de talon*)

Dans un deuxième temps, le candidat démontre seul **2 séries de techniques enchaînées**, composées de **3 techniques** de son arme.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats démontrent chaque série en aller-retour.

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu, une forme à mains nues et une forme avec arme d'une durée d'au moins 4 mn pour le « mains nues » et 3 mn pour l'arme.

Pour le 2ème Dan la forme à mains nues est : **la 2ème partie de la forme 108 (L'homme)**

Pour la forme avec arme, le candidat choisira son arme parmi la liste ci-après :

Liste des armes : *Sabre TAO ou Sabre droit, Doubles bâtons courts, Bâton TAO, Bâton du marcheur, Epée TAO ou Epée dague, Epée Fuchen, Eventail simple ou Eventail dague, Lance à deux pointes, Canne, Moyenne hallebarde, Doubles éventails, Doubles couteaux, Doubles lunes.*

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat doit démontrer des applications martiales sur **5 techniques de la forme mains nues** présentée et **5 techniques de la forme de l'arme** présentée.

Les techniques sont au choix du candidat. Elles devront être réalisées en situation de combat avec un partenaire. Elles seront démontrées une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur **5 attaques** (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires). Le candidat devra contre-attaquer avec une riposte de son choix en utilisant les principes des 4 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da) ou des projections (Shuai).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Dans un deuxième temps, le candidat devra démontrer **5 transformations** (réponses aux agressions) sur les 5 premières portes que sont : Parer « Peng », Tirer « Lü », Presser « Ji », Pousser « An » et Tordre « Cai »

UV 6 : Travail d'opposition – Tuishou (poussée des mains) ou Duilian (travail codifié à deux)

Le candidat a pour cette épreuve UV 6, 2 choix possibles. (*Choix 1 ou choix 2 à présenter au jury*)

Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- Choix 1 – **Tuishou**

Le candidat devra faire un combat de Tuishou pas fixe de 2 mn

- Choix 2 – **Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire : Pour ce choix, le candidat devra être accompagné de son partenaire.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN WUSHU**Spécialité Taijiquan Ecole TAO**Organigramme du passage de grade Tai Chi Chuan 3^{ème} DAN

1 JURY					
UV 1 : Techniques de base Jibengong Noté sur 20	UV 2 : Enchaînements Zuhelianxi Noté sur 20	UV 3 : Forme codifiée Taolu Noté sur 20	UV 4 : Applications de la forme Gong fang Noté sur 20	UV 5 : Self défense Zi wei shu Noté sur 20	UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian) Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 60/120$)					

L'examen du 3^{ème} DAN de Tai Chi Chuan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé 5 techniques avec Fajing. Une technique à la fois enchaînée en ligne sur 3 à 5 pas.

UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

Dans un premier temps, il est demandé au candidat **3 séries de techniques enchaînées**, composées de **5 mouvements**, comprenant des techniques de

jambes (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai) et des clefs (Na).

Dans un deuxième temps, le candidat démontre seul **2 séries de techniques enchaînées**, composées de **3 techniques** de son arme.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats démontrent chaque série en aller-retour.

UV 3 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit ensuite présenter 2 Taolu, une forme mains nues et une forme d'arme d'une durée d'au moins 4 mn pour le mains nues et 3 mn pour l'arme.

Pour le 3^{ème} Dan la forme à mains nues est : **la 3^{ème} partie de la forme 108 (Le ciel)**

Pour la forme avec arme, le candidat choisira son arme parmi la liste ci-après, il devra choisir une arme différente de celle présentée à son examen de 2^{ème} Dan

Liste des armes : Sabre TAO ou Sabre droit, Doubles bâtons courts, Bâton TAO, Bâton du marcheur, Epée TAO ou Epée dague, Epée Fuchen, Eventail simple ou Eventail dague, Lance à deux pointes, Canne, Moyenne hallebarde, Doubles éventails, Doubles couteaux, Doubles lunes.

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat doit démontrer des applications martiales sur **5 techniques de la forme mains nues** présentée et **5 techniques de la forme de l'arme** présentée.

Les techniques sont au choix du candidat. Elles devront être réalisées en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Elles seront démontrées une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur **5 attaques** (1 de poing, 1 de jambe et 3 saisies). Le candidat devra contre - attaquer avec une riposte de son choix en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », Tirer « Lü », Presser « Ji », Pousser « An », Tordre « Cai »,

Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Dans un deuxième temps, le candidat devra démontrer **5 transformations** (réponses aux agressions) sur les 5 dernières portes que sont : Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

UV 6 : Travail d'opposition – Tuishou (poussée des mains) ou Duilian (travail codifié à 2)

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. (*Choix 1 ou choix 2 à présenter au jury*)

Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- Choix 1 – **Tuishou**

Le candidat devra faire un combat de Tuishou à pas mobiles de 2 mn

- Choix 2 – **Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire : Pour ce choix, le candidat sera accompagné de son partenaire.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN WUSHU

Spécialité Tai Chi Chuan Ecole TAO

Organigramme du passage de grade Tai Chi Chuan 4^{ème} DAN

1 JURY			
UV1: Techniques de base avec armes Jibengong Qixié Noté sur 20	UV2: Formes Taolu Noté sur 20	UV3: Applications Taolu Gong Fang Noté sur 20	UV4: Self défense Zi wei shu Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

L'examen du 4^{ème} DAN Tai Chi Chuan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base avec armes (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1 : Techniques de base avec arme(s) – Jibengong Qixié

Il est demandé au candidat de démontrer 2 armes et il présentera 5 techniques par arme exécutées en ligne sur 3 à 5 pas. Les armes sont au choix du candidat parmi la liste ci-après.

Liste des armes : Sabre TAO ou Sabre droit, Doubles bâtons courts, Bâton TAO, Bâton du marcheur, Epée TAO ou Epée dague, Epée Fuchen, Eventail simple ou Eventail dague, Lance à deux pointes, Canne, Moyenne hallebarde, Doubles éventails, Doubles couteaux, Doubles lunes.

Les candidats présentent chaque série en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

UV 2 : Forme codifiée – Taolu

Le candidat doit réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues : **La forme 108 de l'Ecole TAO (Terre, Homme, Ciel)**, deux formes avec armes.

Le candidat devra choisir des armes différentes de celles présentées à son examen de 2^{ème} Dan et 3^{ème} Dan.

UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong fang

Le candidat devra démontrer des applications martiales **sur 5 techniques** de la forme démontrée, **1 sur le taolu mains nues, 2 sur chaque taolu d'armes.**

Elles sont au choix du candidat. Il devra les démontrer en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 4 : Self-défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat devra réaliser, selon le choix du jury, **5 ripostes sur 5 attaques en déplacement**. Les attaques sont définies par le jury. Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », Tirer « Lü », Presser « Ji », Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

Le candidat se place en position debout, le partenaire se déplace et lance son attaque sans prise de distance.

Dans un deuxième temps, le candidat devra démontrer **5 transformations** (réponses aux agressions) au choix du jury, sur les portes que sont : Parer « Peng », Tirer « Lü », Presser « Ji », Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

Annexe 1 Tai Chi Chuan

Critères d'évaluation pour le TAI CHI CHUAN :

Technique de jambes et déplacements :

Utilisation correcte des jambes et plus largement du bas du corps, incluant la taille.

- Taille et bassin
- Lien haut / bas, maintien de l'axe
- Equilibre,
- Stabilité,
- Enracinement.
- Qualité du déplacement

Technique de bras :

Utilisation correcte des techniques de bras (placement, précision)

- Position du dos
- Attitude générale
- Alignement de l'axe vertébral, dos, tête, épaules.

Justesse des attitudes :

- Intention
- Qualité du déplacement
- Coordination
- Continuité, fluidité
- Engagement Coordination corps/mental
- Liaison action/impact/souffle
- Regard
- Contrôle de soi
- Détermination
- Décision juste
- Lisibilité

Respect des principes - Compréhension de sa pratique - Connaissance des formes, des principes d'usage de l'énergie, du souffle, des déplacements liés à la pratique du Tai Chi Yang.

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, Zuhelianxi, Gong fang et travail d'opposition

En groupe de 2 au maximum pour l'épreuve Taolu.

La Tenue :

Le candidat devra se présenter dans la tenue de l'école TAO ou une tenue de Wushu veste blanche pantalon noir, manches longues ou courtes.

Les T-shirts à manches longues ou courtes, les survêtements ne sont pas autorisés.

Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'Ecole TAO, son club d'appartenance ou à l'art lui-même.

Annexe 2 Tai Chi Chuan

Liste des techniques de base :

Jibengong pour UV1 - 1er DAN

- Parer
- Double parer
- Presser
- Tirer
- Appuyer / Pousser
- Simple fouet
- Elever les mains
- La grue blanche déploie ses ailes

- Brosser le genou
- Jouer du Pipa
- Avancer, dévier vers le bas et coup de poing circulaire

Jibengong pour UV1 - 2ème DAN

- Flatter l'encolure du cheval
- Poing sous le coude
- Reculer et repousser le singe
- Vol oblique
- Déployer l'éventail
- Mouvoir les mains comme des nuages
- L'aiguille au fond de la mer
- Frapper le tigre
- Frapper aux tempes
- Coup de talon
- Coup de poing bas
- Presser, séparer la jambe

Jibengong pour UV1 - 3ème DAN

- Balayer les fleurs de lotus
- Le coq d'or se tient sur une patte
- Le serpent descend en rampant
- Un pas vers les 7 étoiles
- Le serpent blanc darde sa langue
- La main qui perce
- La fille de jade pousse la navette aux quatre coins de l'horizon
- Coup de poing bas et long
- Coup de talon à la lune

Self défense, postures d'attaque et de défense :

La réalisation des techniques de self défense répond à un **protocole obligatoire du 1er au 3ème Dan.**

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu (Garde haute et ½ position du cavalier) et lance son attaque sans prise de distance.

Pour le **4^{ème} Dan** le partenaire attaquant est libre de choisir ses positions et la manière de se déplacer.

Type de saisies pour UV5 - 3^{ème} DAN

- Saisie au poignet (directe ou inversée)
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière

Type de saisies pour UV4 - 4^{ème} DAN

- Saisie au poignet directe
- Saisie au poignet opposée
- Saisie du poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par devant
- Saisie du poignet par derrière
- Saisie du bras
- Saisie à l'épaule
- Saisie à la ceinture
- Saisie au revers
- Saisie au cou
- Ceinturage arrière
- Etranglement arrière avec l'avant-bras

Liste des attaques pour les UV self défense. (au choix du jury)

- Directe en avançant d'un pas la même jambe que le poing
- Directe en avançant d'un pas la jambe opposée au poing
- Revers du poing cercle horizontal
- Revers du poing avec un cercle vertical
- Directe bras avant
- Crochet bras avant
- Crochet bras arrière
- Tranchant de la main de l'intérieur à l'extérieur
- Directe avec la pique de la main

- Circulaire du tranchant de la main paume ciel
- Circulaire du dos de la main de l'extérieur à l'intérieur
- Attaque circulaire du dos de la main de l'intérieur à l'extérieur

- Circulaire du tranchant de la main paume ciel
- Circulaire du dos de main de l'extérieur vers l'intérieur
- Circulaire du dos de main de l'intérieur vers l'extérieur
- Circulaire du tranchant de la main paume ciel
- Circulaire du dos de main de l'extérieur à l'intérieur
- Circulaire du dos de main de l'intérieur à l'extérieur
- Circulaire de la paume
- Directe de la paume en avançant
- Poing marteau de haut en bas
- Enchaînement de poings (2 techniques libres)
- Coup de pied de face jambe avant
- Coup de pied de face jambe arrière
- Coup de pied circulaire jambe avant
- Coup de pied circulaire jambe arrière
- Enchaînement poing et pied (2 techniques libres)

Liste des armes de l'Ecole TAO :

- Sabre TAO ou Sabre droit
- Doubles bâtons courts
- Bâton TAO
- Bâton du marcheur
- Epée TAO ou Epée dague
- Epée Fuchen
- Eventail simple ou Eventail dague
- Lance à deux pointes
- Canne
- Moyenne hallebarde
- Doubles éventails
- Doubles couteaux
- Doubles lunes.