FORMATIONS

Tai Chi Chuan

Qi Gong

Poussée des mains

Tai Chi Combat

Armes

SAISON 2025 - 2026

ADTAO Association loi de 1901 : 2 rue de l'hôtel de ville 54670 Custines - **06 62 12 26 54 – assoc.adtao@gmail.com - www.adtao.org**

N° agrément Jeunesse et Sport 54 s 1889 / N° Siret : 510 347 156 00018 / Code APE : 93 12 Z

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE enregistré sous le numéro 44540382754 auprès du Préfet de la Région Grand Est

SOMMAIRE

Présentation de la structure ……. p.2

Objectifs et organisation des formations ……. p.4

Programme des formations et ETT ……. p.6

Évaluations techniques et théoriques de QI GONG ……p.7

Évaluations techniques et théoriques de TAI JI QUAN ……p.9

Programme des grades de TAI CHI COMBAT ……p.13

ANNEXES ……p.16

- Contrat de formation professionnelle (particulier)
- Convention de formation professionnelle (entreprise)
- Modèle d'attestation de formation
- Descriptif et affiches des stages d'école
- Calendrier des stages ADTAO

PRESENTATION DE LA STRUCTURE

ADTAO est une association née en 2003 de la passion des arts martiaux et de la culture traditionnelle chinoise. Aux cours hebdomadaires de Tai Chi Chuan et de Qi Gong répartis sur une dizaine de sites s'ajoutent de nombreux stages dans plusieurs villes de France.

ADTAO propose des activités culturelles (conférences…) ainsi que des prestations à différentes structures (clubs, hôpitaux, entreprises, établissements scolaires, formation des personnels …). L'accent est mis sur les aspects prophylactiques, pédagogiques et culturels associés à la pratique, ainsi que sur la promotion de l'activité physique destinée à différents publics (jeunes, séniors …).

Organisme de formation professionnelle, ADTAO organise des stages d'École mensuels destinés à l'approfondissement et à l'enseignement du Tai Chi Chuan (enchaînements et applications martiales), du Qi Gong, des armes (épée, sabre, bâton, éventail), du Tai Chi Combat et de la poussée des mains (Tui Shou).

Les prestations peuvent se décliner en cinq modules, puisant leurs supports dans les différentes disciplines mentionnées ci-dessus. Ainsi, selon le public et la demande, un (ou plusieurs) de ces cinq domaines sera privilégié :

- **SANTE (PREVENTION) ET BIEN-ETRE**
- **ARTISTIQUE**
- **MARTIAL ET SPORTIF**
- **ÉDUCATIF ET CULTUREL**
- **PEDAGOGIQUE**

Quelques exemples **d'actions spécifiques** menées par ADTAO :

- **FORMATION d'enseignants** en Tai Chi Chuan et en Qi Gong : enseignement technique, théorique, pédagogique, préparation aux examens officiels (passage de grades de la FFK, diplômes d'instructeur fédéral FFK, certificats de qualification professionnelle …)
- Création d'une méthodologie appliquée aux personnes atteintes de la maladie d'ALZHEIMER
- Formations en universités et en milieux hospitaliers
- Création d'un module de **TAI CHI COMBAT**, consistant en l'apprentissage de techniques issues des arts martiaux traditionnels et des sports de combat, permettant d'étudier le Tai chi Chuan dans un cadre proche du combat et de la self-défense
- Étude approfondie de la poussée des mains (**TUI SHOU**), apprentissage des 8 potentiels du Tai Ji Quan et de leurs transformations
- Création d'**ateliers interdisciplinaires** dans des établissements scolaires ou accueillant des publics en difficulté.

LES CINQ DOMAINES D'INTERVENTION D'ADTAO

LES MODULES		OBJECTIFS	PUBLIC
PREVENTION ET SANTE	Dans le cadre d'une reprise d'activités physiques, en complément de la rééducation ou pour lutter contre le stress, une pratique adaptée du Tai Chi Chuan et du Qi Gong permet de se réapproprier son corps et de retrouver des sensations.	renforcement et assouplissement des muscles et des tendons respiration, concentration et détente circulation de l'énergie interne coordination, équilibre et latéralisation	séniors, maisons de retraite, comités d'entreprises, MJC, cures thermales et spas, clubs de remise en forme, associations...
DIMENSION ARTISTIQUE	Le Tai Chi Chuan s'articule autour d'enchaînements de mouvements semblables à des chorégraphies et revêt alors une dimension artistique. Il peut par exemple être associé à d'autres disciplines (musique, danse, ...) dans le cadre d'élaboration de spectacles (1).	attitude posturale harmonie, esthétique et perfectibilité du geste synchronisation au sein d'un groupe et création de chorégraphies travail pluri disciplinaire	établissements scolaires et universitaires, écoles de musique, de théâtre ou de danse, MJC, associations ...
DIMENSION MARTIALE ET SPORTIVE	La pratique d'un art martial prend ici tout son sens. Chaque mouvement de Tai Chi est étudié dans un cadre plus sportif et plus proche du combat et de la self défense.	amélioration de la condition physique poussée des mains (Tui Shou) et stratégie du Tai Chi Chuan enracinement, relâchement et explosivité Techniques de base des arts martiaux et des sports de combat (2)	établissements scolaires et universitaires, MJC, clubs de sports, comités d'entreprises, associations sportives et à vocation sociale, centres et foyers...
DIMENSION CULTURELLE ET EDUCATIVE	Etude de l'environnement de la pratique des arts martiaux chinois (culture, discipline, philosophie...), conception de projets inter disciplinaires (3)	initiation à la pensée traditionnelle chinoise aspects théoriques et historiques du Qi Gong et du Tai chi Chuan remédiation scolaire (3)	établissements scolaires, MJC, associations, élèves en difficulté, professeurs et animateurs ...
PEDAGOGIE	Elaborer et mener un cours ou un projet, collaborer avec différents partenaires.	formation d'enseignants en arts martiaux développements de dispositifs éducatifs et pluri disciplinaires	établissements scolaires, professeurs, éducateurs et animateurs, pratiquants avancés, cours particuliers ...

(1) Projet réalisé en 2006 dans le cadre du contrat temps libre (CTL) en partenariat avec la FOL et la municipalité de Custines.

(2) Dispositif réalisé dans le cadre de l'accompagnement éducatif dans plusieurs collèges du bassin de Pompey et de Delmes.

(3) Un atelier mêlant la pratique des arts martiaux, la biologie et les mathématiques a ainsi été créé au collège de Custines. Ce projet a été soutenu par le pôle académique de soutien à l'innovation (PASI Nancy-Metz).

Toutes les activités de l'association (horaires, dates et lieux) sont consultables sur le site **www.adtao.org**

OBJECTIFS ET ORGANISATION DES FORMATIONS

Le contenu des formations est basé sur le programme des diplômes fédéraux officiels, sur le programme des diplômes internes de l'École JING WU et de l'École ADTAO.

Ces formations ont pour principaux objectifs l'approfondissement technique et la préparation à l'enseignement du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. Elles s'organisent autour de modules principaux et de modules complémentaires (notamment en Tai Chi Chuan).

Elles sont orientées selon quatre axes principaux :

APPROFONDIR LA PRATIQUE

- Connaissance des enchaînements codifiés et officiels
- Perfectionnement technique, intention, sensations …

ACQUERIR DES NOTIONS THEORIQUES

- Environnement culturel (pensée traditionnelle chinoise, philosophie ...)
- Bases de l'énergétique chinoise

DEVELOPPER UNE STRATEGIE PEDAGOGIQUE

SE PREPARER AUX EXAMENS OFFICIELS (passage de grades, duans, enseignement …)

Une **attestation finale** est délivrée si l'ensemble de la formation a été suivie. Des **évaluations (ETT)** sont organisées les 20 et 21 juin 2026. Elles permettent aux stagiaires de se préparer aux diplômes officiels et de valider de façon progressive leur niveau technique et théorique.

Différents **modules** participent à la formation en Qi Gong et/ou en Tai Chi Chuan. La formation annuelle complète en Tai Chi Chuan est par exemple de 48 heures, réparties sur 3 modules, un module martial de 18 h, un module technique et théorique de 18h, et un module d'armes (éventail, épée, sabre et bâton) de 12h.

L'organisation des modules (affiches de stages) est ajoutée en annexes, le stagiaire s'inscrit aux modules lui permettant de construire son parcours de formation et définit son volume horaire annuel de formation.

Le PROGRAMME DE FORMATIONS est celui des « Évaluations techniques et théoriques (ETT) » décrit en pages 6 à 15.

À noter que dans le domaine des arts martiaux et énergétiques, la seule pratique durant les stages ne saurait suffire. Pour entretenir leurs connaissances et progresser, les stagiaires doivent pratiquer de façon personnelle et régulière, dans le cadre de séances hebdomadaires en clubs par exemple.

Formation en QI GONG

Six journées de formation technique et théorique, pour un total de **36 heures par an (hors examen ETT) :**

Trois week-ends au Château d'Aulnois-sur-Seille.
11 et 12 octobre 2025 / 10 et 11 janvier 2026 / 28 et 29 mars 2026

Le week-end des 10 et 11 janvier 2026 sera par exemple exclusivement consacré à l'étude du **Qi Gong de la Canne**, la journée du 11 octobre 2025 aux **méridiens** (conférence-cours puis rappel/découverte du Qi Gong de **MA WANG DUI**).

Formation en TAI CHI CHUAN

Cette saison, la formation complète s'organise sur deux journées plus 5 week-ends complets.

L'ensemble de la formation comprend **48 heures par an (hors examen ETT)** :

- Module TAI JI QUAN
  Trois journées de **formation technique et théorique**, approfondissement et préparation aux passages de grades.
  Les dimanches au gymnase du Déristé de Custines (18h/an)
  23 novembre 2025 / 08 février 2026 / 17 mai 2026

- Module MARTIAL
  Trois journées de **formation à la poussée des mains (TUI SHOU) et aux applications martiales**.
  Les samedis au gymnase du Déristé de Custines (18h/an)
  22 novembre 2025 / 07 février 2026 / 16 mai 2026

- Module ARMES
  Une journée de formation à l'éventail, au bâton (long et court), à l'épée ou au sabre.
  Un week-end au gymnase du Déristé de Custines (12h/an)
  6 et 7 décembre 2025

Le week-end des 6 et 7 décembre 2025 sera consacré à l'étude complète d'un enchaînement : **la forme 13 au sabre.**

PROGRAMME DES FORMATIONS et ETT

Afin d'améliorer la pratique, les connaissances théoriques, d'acquérir des outils pédagogiques et de se préparer aux examens sanctionnant un niveau technique ou un diplôme d'enseignement, l'école ADTAO a mis en place des évaluations techniques et théoriques (ETT) de différents niveaux. Elles sanctionnent la progression des stagiaires et les différentes étapes de leur parcours.

Liste des enchaînements de **Qi Gong** enseignés par l'école ADTAO

ENCHAINEMENTS GENERAUX

- Les huit pièces de Brocart (BA DUAN JIN)
- Les cinq animaux (WU QIN XI)
- Les exercices des paysans (YI JIN JING)
- Les six sons (LIU ZI JUE)
- La grande danse (DA WU)
- Le Qi Gong de la Canne (TAI JI YANG SHENG ZHANG)
- Le Qi Gong au petit bâton (TAI JI YANG SHENG BANG)
- Les 12 mouvements de Daoyin (DAOYIN YANG SHENG GONG SHI ER FA)
- Le Qi Gong de MA WANG DUI

ENCHAINEMENTS COMPLEMENTAIRES

- Les dix-huit exercices de santé (LIAN GONG SHI BA FA)
- Les dix-huit mouvements composés par Maître YUAN Hong Hai (TAI JI HUN YUAN SHI BA FA)
- ZHI NENG QI GONG de niveau 1 (PENG QI GUAN DING FA)
- ZHI NENG QI GONG de niveau 2 (XING SHEN ZHUANG)
- NEI YANG GONG méthode 1 (partie 1)
- NEI YANG GONG méthode 1 (partie 2)

Liste des enchaînements de **Tai Chi Chuan** enseignés par l'école ADTAO

ENCHAINEMENTS MAINS NUES

- Formes portant sur les HUIT PRINCIPES DU TAI JI QUAN : BA FA WU BU
- Formes basiques de style Yang : formes 8, forme 16, forme 24
- Formes traditionnelles de style Yang : forme 26, forme 88
- Formes de synthèse et compétition : forme 42, forme 48

ENCHAINEMENTS AVEC ARMES

- Formes de style Yang : forme 18 (épée) et forme 32 (épée), forme 13 (sabre)
- Formes de synthèse : forme 42 (épée) et forme 52 (éventail)
- Combat arrangé au bâton long (forme de Maître YUAN).

ÉVALUATIONS EN QI GONG

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 1 (ETT 1)

Technique

- Exécuter une forme au choix de la liste des enchaînements généraux

Théorie

- Définir le QI GONG. Quels sont les trois axes de la pratique ?
- Sens de circulation du Qi et localisation générale des méridiens Yin et Yang.
- Les trois réchauffeurs : localisation et fonction.

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 2 (ETT 2)

Technique

- Exécuter un enchaînement du groupe général différent de celui présenté au niveau 1.
- Exécuter les 18 exercices de santé.

Théorie

- Citer les 5 mouvements (ou « éléments ») : caractéristiques, correspondances, …
- Notions portant sur les 3 Dan Tian et localisation
- Différence(s) entre Qi Gong et gymnastique.

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 3 (ETT 3)

Technique

- Tirage au sort d'un enchaînement dans une liste présentée par le candidat, comprenant au moins 3 formes « générales » et les 18 exercices de santé.
- Présenter une posture statique.

Théorie

- Effets de la pratique du Qi Gong.
- En quoi la pratique et l'enseignement du Qi Gong reposent-ils sur la pensée traditionnelle chinoise ?
- Quel est l'objectif des pratiques statiques et dynamiques du Qi Gong ?

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 4 (ETT 4)

Technique

- Présentation technique et théorique d'un enchaînement tiré au sort dans une liste présentée par le candidat, comprenant au moins 4 formes « générales » et les deux enchaînements complémentaires.

Théorie

Entretien portant sur l'expérience et la pratique du candidat et sur l'enseignement du Qi Gong.

Savoir répondre aux questions théoriques des niveaux 1 à 3 et aux questions suivantes :

- Historique et fondements du Qi Gong.
- Quelles différences et relations y a-t-il entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong ?
- École JING WU, École ADTAO, fédérations françaises et internationales.

Pédagogie

Réaliser une séquence de cours d'une demi-heure portant sur un thème ou une technique tirée au sort.

ÉVALUATIONS EN TAI CHI CHUAN

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 1 (ETT 1)

Technique

- Forme 8 **plus** la première moitié de la forme 24 (ou de la forme 16 ou de la forme 26).
- Connaître et présenter les trois postures MA BU, XU BU et GONG BU.
- Enchaînement des 9 mouvements, des 6 déplacements et des 9 coups de poing directs.
- Enchaînements de mouvements de Tai Ji Quan (A/R, G/D …) : de 1 à 3 techniques, préparés par le candidat.

Tui Shou et applications martiales

- Applications martiales des mouvements de l'enchaînement présenté.
- Enchaînement des 9 Tui Shou de base et Si Zhen Tui Shou.

- Présenter une solution aux attaques suivantes (interception suivie d'une réponse en percussion ou projection) :

    - Coup de poing direct
    - Coup de pied direct

    - Saisie poignet croisée et non croisée
    - Saisie double poignet
    - Saisie épaules

Théorie

- Noms en chinois des mouvements de la forme 8.
- Définir TAI JI QUAN et citer les 5 PRINCIPAUX STYLES de Tai Chi puis expliquer les caractéristiques du style pratiqué.
- Expliquer BAO QUAN LI et ce que signifie WU DE. Comment l'appliquer dans la discipline ou pendant la pratique ?
- Avantages de pratiquer le Tai Ji Quan lentement ?

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 2 (ETT 2)

Technique

- Tirage au sort parmi les formes 8, 16 et 24 (la forme 26 peut remplacer la forme 24)
- Enchaînements de techniques de Tai Ji Quan (de 1 à 4), avec applications martiales choisies par le jury.
- Forme 18 épée ou 13 au sabre

Tui Shou et applications martiales

- SI ZHEN TUI SHOU en déplacement A/R et placement des 8 potentiels

- Présenter une ou plusieurs solutions aux attaques suivantes (interception suivie d'une réponse en percussion ou projection) :

    - Coup de poing direct
    - Coup de poing circulaire
    - Coup de poing marteau

    - Coup de pied direct
    - Coup de pied fouetté ou middle-kick
    - Coup de pied latéral

    - Saisie poignet croisée et non croisée
    - Saisie double poignet
    - Saisie épaules
    - Saisie épaules latérales
    - Saisie col/revers

Théorie

- Noms des techniques de la forme 24 en chinois
- Expliquer le terme JING WU et donner l'historique de JING WU en Chine et en France.
- Quels sont les objectifs de l'ÉCOLE JING WU ? la tenue de l'école ?
- Par quels symboles les grades de Wu Shu sont-ils représentés en Chine ? (1er au 9^{e} degré) dans l'École Jing Wu ?
- Quels sont les FONDEMENTS du Tai Ji Quan ?

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 3 (ETT 3)

Technique

- Forme 48 ou forme 42
- Forme 32 épée
- BA FA WU BU
- Enchaînements de techniques (de 1 à 3), à mains nues et avec arme, avec applications martiales, choisies par le jury.

Tui Shou et applications martiales

- SI ZHEN TUI SHOU avec applications martiales, choisies par le jury.
- 8 potentiels avec transformations
- SI YU TUI SHOU (poussées des mains « diagonales » ou CAI LIE ZHOU KAO).

- Présenter une ou plusieurs solutions aux attaques suivantes (interception suivie d'une réponse en percussion ou projection) :

    - Coup de poing direct
    - Coup de poing circulaire
    - Coup de poing marteau
    - Uppercut
    - Double attaque de poings (direct G/D ou direct + crochet)

    - Coup de pied direct
    - Coup de pied fouetté ou middle-kick
    - Coup de pied latéral
    - Coup de genou

    - Saisie poignet croisée et non croisée
    - Saisie double poignet avec traction
    - Saisie avant-bras avec traction
    - Saisie épaules avec poussée
    - Saisie épaule latérale
    - Saisie col/revers avec poussée
    - Étranglement
    - Encerclement avant
    - Encerclement arrière

Théorie

- HISTORIQUE du Tai Ji Quan.
- Peut-on se défendre avec les techniques de Tai Ji Quan ? Pourquoi ?
- Quelles différences et relations y a-t-il entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong ?

ÉVALUATION TECHNIQUE ET THEORIQUE DE NIVEAU 4 (ETT 4)

Technique

- Connaître les formes 8, 16, 24, 26 et BA FA WU BU.
- Tirage au sort de deux parties des formes 42 ou 48.
- Forme 52 à l'éventail.
- Forme 16 lance ou enchaînements de bâton long

Tui Shou et applications martiales

- Tui Shou libre.
- Applications martiales en poussées des mains avec transformations.

Théorie

- Entretien portant sur l'expérience et la pratique du candidat, et sur l'enseignement des arts martiaux

- Savoir répondre aux questions théoriques des ETT 1 à 3 et aux 9 questions suivantes :

1. En quelle année ont été créées les formes 24 et 48 ? Quel est le but de chaque enchaînement (8 ; 16 ; 24 ; 26 ; 42 ; 48 ; 88) ?
2. Comment définir les styles internes et externes, combien de styles internes y a-t-il, quelles en sont les caractéristiques ?
3. Quels sont les 4 dimensions de la pratique du Tai Ji Quan ?
4. Pendant la pratique du Tai Ji Quan, comment peut-on synchroniser esprit et mouvement ? Esprit et technique martiale ?
5. Dans le Tai Ji Quan, combien y a-t-il de postures de mains ? Quelle efficacité martiale ?
6. Tai Ji Quan et gymnastique, où est la différence ?
7. En ce qui concerne l'esprit et le corps, Quels sont les trois points indispensables qui doivent être réunis dans la pratique ?
8. Que sont les trois trésors ? Où sont situés les trois DAN TIAN ?
9. Quels sont les trois sortes de QI du corps humain ?

Pédagogie

Réaliser une séquence de cours d'une demi-heure sur un thème ou une technique tirée au sort.

PROGRAMME DES GRADES DE TAI CHI COMBAT

NIVEAU 1

TECHNIQUES GENERALES

- Présenter les trois postures MA BU, XU BU et GONG BU.
- Enchaînement des 9 blocages de base et des 9 coups de poing directs, seul(e) et à deux.
- Enchaînement des 6 déplacements
- Présenter 4 coups de pied différents avec partenaire
- Drills 1 et 2 (basés sur les blocages 1/2 et 3/4).

Le candidat choisira une des deux options suivantes (ou pourra présenter les deux) :

OPTION TRADITIONNELLE

- Enchaînement des trois postures avec pieds et poings directs et fouetté
- Enchaînement des trois postures à deux avec contacts des avant-bras
- BA FA WU BU

OPTION MODERNE

- Enchaînement des 5 coups de poing, seul et à deux avec les 5 interceptions de base
- Réaliser les 6 déplacements en posture combat sur assauts
- Enchaînement de frappes sur gants ou boucliers demandées par le jury.

APPLICATIONS MARTIALES

Présenter une solution aux attaques suivantes (interception suivie d'une réponse en percussion ou projection) :

- Coup de poing direct
- Coup de pied direct

- Saisie poignet croisée et non croisée
- Saisie double poignet
- Saisie épaules

THEORIE

1. Définition du TAI JI QUAN.
2. Expliquer ce que signifie WU DE et BAO QUAN LI
3. Quels sont les objectifs du Tai Chi Combat ?

NIVEAU 2

TECHNIQUES GENERALES

- Enchaînement des 8 coups de poings
- Enchaînement des coudes
- Enchaînement des coups de genoux / coups de pieds
- Drill 3 (basé sur les blocages 8/4/2)
- WU BU QUAN

Le candidat choisira une des deux options suivantes (ou pourra présenter les deux) :

OPTION TRADITIONNELLE

- Présenter à deux 10 formes de TUI SHOU codifiées.
- Présenter 6 figures de Tai Chi Combat G/D avec leurs applications martiales.

OPTION MODERNE

- Proposer à deux 3 drills utilisant les frappes de poing et interceptions de base.
- Deux assaut souples (1 minute).

APPLICATIONS MARTIALES

Présenter une solution aux attaques suivantes (interception suivie d'une réponse en percussion ou projection) :

- Coup de poing direct
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing marteau
- Coup de pied direct
- Coup de pied fouetté ou middle-kick
- Coup de pied latéral
- Saisie poignet croisée et non croisée
- Saisie double poignet
- Saisie épaules
- Saisie épaules latérales
- Saisie col/revers

THEORIE

1. Expliquer le terme JING WU (signification, origine, en France et en Chine).
2. Quels sont les principes généraux du Tai Ji Quan ?
3. Peut-on se défendre avec les techniques de Tai Ji Quan ?

NIVEAU 3

TECHNIQUES GENERALES

- Présenter deux figures de tai chi combat sur chaque déplacement, avec application martiale.
- Drill 4 (basé sur les blocages 1/3/2).
- Assauts libres
- Poussées des mains libres à pas fixes.
- SI ZHEN TUI SHOU et placement des 8 potentiels.
- Présenter la FORME 8 Yang de Tai Ji Quan.
- Passer les modules traditionnels ou modernes non présentés aux niveaux 1 et 2.

APPLICATIONS MARTIALES

Présenter une solution aux attaques suivantes (interception suivie d'une réponse en percussion ou projection) :

- Coup de poing direct
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing marteau
- Uppercut
- Double attaque de poings (direct G/D ou direct + crochet)

- Coup de pied direct
- Coup de pied fouetté ou middle-kick
- Coup de pied latéral
- Coup de genou

- Saisie poignet croisée et non croisée
- Saisie double poignet avec traction
- Saisie avant-bras avec traction
- Saisie épaules avec poussée
- Saisie épaule latérale
- Saisie col/revers avec poussée
- Étranglement
- Encerclement avant
- Encerclement arrière

THEORIE

Discussion avec le jury sur les trois thèmes suivants :

1. Parcours du candidat et évolution dans la discipline.
2. Structure de l'école ADTAO et relations entre les trois disciplines.
3. Relations/différences entre arts martiaux/sport de combat/self-défense