



# Fédération Roliball France



Le Roliball (柔力球 – RóuLìQíú 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), ancien volleyeur, spécialisé dans la rééducation du geste sportif après trauma.

Durant sa première décennie, le Roliball a été enraciné dans les principes du Taijiquan, avec la collaboration du Pr. LIU Jiaji (Université des Sports de Beijing) : l’alternance du Yin et du Yang (le vide et le plein, le fort et le souple, l’absorption et la poussée, etc.), ainsi que des mouvements circulaires et spiralés, permettent ainsi de jouer avec balles et raquettes selon des trajectoires fluides, sans frapper la balle, sans choc ni explosion d’énergie et donc sans agressivité, ni pour le corps des pratiquants ni dans la relation entre pratiquants – le plaisir ludique des jeux de raquettes, sans risque de tendinite !

Le Roliball est une discipline artistique et sportive, élégante et innovante, qui favorise une mixité multiple : des genres, des âges, des tailles et même des objectifs de pratique. A niveau technique équivalent, tout le monde peut jouer ensemble, y compris en compétition officielle. Tous les publics sont ainsi couverts, du sport-santé au haut-niveau compétitif, en passant par la pratique récréative familiale ou l’activité physique alliant douceur et tonicité.

Reconnu comme sport national en Chine vers l’an 2000, cette discipline est arrivée en Europe (de l’est surtout) vers 2005. Les premiers clubs français ont ouvert à partir de 2010. Le Roliball a été reconnu officiellement par la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC – agréée par le Ministère des Sports et membre du CNOSF) au titre des “pratiques associées” en mai 2019. La Fédération Roliball France (FRF) a été créée le 16 février 2020.

Ces “Raquettes Chinoises” bénéficient d’un développement technologique continu et se présentent aujourd’hui sous diverses formes :

- 太极拍 – Tàijǐ Pāi – Taiji Racket d’origine, similaire au Padel mais avec une membrane dont la souplesse varie selon 4 degrés “Easy”, “Beginner”, “Advanced” et “Pro” ;
- 功夫拍 – Gōngfū Pāi – Gongfu Racket ou “Bailo” miniature et totalement rigide, que l’on peut emporter partout facilement et qui permet de perfectionner la motricité fine ;
- 柔韵球 – RóuYùnQíú – “Rhythm’ball”, de taille intermédiaire, sans tamis et avec une balle plus grande, qui convient particulièrement aux enfants ou au sport-adapté.

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).

C’est donc une discipline qui peut s’inscrire en complément d’une autre pratique (e.g. une application non-martiale des principes du Taijiquan et du Tuishou, ou une matérialisation via la raquette et la balle des énergies corporelles du Qigong, ou encore un nouvel agrès pour la pratique du Wushu …), aussi bien qu’en totale autonomie et indépendance (règles de jeux spécifiques et pédagogies indépendantes).

---

**Fédération Roliball France (FRF)**

<http://ffroliball.fr>

ape 9312Z • siret 884.854.251.00012 • rna W751256869

27 rue Claude Decaen F-75012 Paris • +33(0)6.09.65.09.65 • [contact@ffroliball.fr](mailto:contact@ffroliball.fr)

## Les différents potentiels du Roliball

Le jeu "au filet" d'origine (网事 – WǎngShì – Netplay) se pratique sur un terrain similaire à celui du Badminton avec un filet plus haut : c'est le "Xplay" (prononcer "Crossplay"). Il existe des variantes avec aires de jeux sans filet, similaires au Crossminton ou au Blackminton, respectivement désignées ici par "Miniplay" ou "Multiplay", ainsi qu'une variante avec filet mais sur un demi-terrain, interdisant les attaques et promouvant un jeu plus technique et tactique, désignée "Tactiplay". Une variante par équipe de 4 ou plus est en développement sur le modèle de l'Ultimate.

- Match d'opposition (Xplay) : on peut jouer en "simple" (单打 – Dāndǎ – Single) sur le modèle du Badminton, en "double" (双打 – Shuāngdǎ – Double) sur le modèle du Beachvolley (car une passe est autorisée entre les deux équipiers avant de renvoyer la balle aux adversaires), en "triple" (三人 – Sānrén – Threesome) sur le modèle du Snowvolley (plusieurs passes autorisées), en "relai par équipe" (团体 – Tuántǐ – Mixed Team) sur le modèle du Rackethlon (cumul de points sur plusieurs matchs de formats différents, simple, double, etc.).
- Jeu de coopération (Cooplay) : cette fois les deux joueurs sont partenaires et doivent réaliser un maximum de techniques différentes de renvoi de la balle en un temps fixé, le score total de l'équipe tenant compte aussi de la qualité d'exécution des techniques.
- Jeu libre (Freestyle) : le but est ici de faire durer les échanges de balle le plus longtemps possible entre tous les partenaires ; chacun peut s'amuser à réaliser des figures artistiques avant de renvoyer la balle aux autres.

Le jeu artistique (花事 – HuāShì – Artplay) :

- formes chorégraphiques (套路 – Tàolù – Routines) se divisent en plusieurs catégories :
  - formes gymniques (genre Wushu) ;
  - formes rythmiques (genre Fitness/Step ou Danses Traditionnelles) ;
  - formes "internes" (genre Taijiquan) ;
  - toutes ces formes se déroulent en synchronisation avec une partition musicale connue à l'avance, et peuvent se pratiquer en "libre" (自选 – Zìxuǎn – Optional) ou en "imposé" (规定 – Guīdìng – Compulsory) ; ainsi qu'en "solo" (par défaut) ou en "duo" (对联 – Duìlián – Pair) ou en "groupe synchronisé" (集体 – Jítǐ – Formation).
- improvisations dansantes (健舞 – JiànWǔ – Creative) : cette fois la partition musicale n'est pas forcément connue à l'avance, et le pratiquant se laisse aller librement dans ses figures artistiques avec balle/s et raquette/s<sup>1</sup>, au gré de la mélodie.
- pratiques énergétiques et méditatives (娱乐球 – YúLèQiú – Recreational) : jongler avec une ou plusieurs balle/s, éventuellement sans raquette en utilisant ses mains, reconnecte le corps à l'environnement ; on prend alors conscience du mouvement des énergies corporelles intérieures au rythme du mouvement de la balle à l'extérieur, ainsi que des "sphères" habitées par notre corps (l'espace environnant, à diverses distances : contact direct, portée de main, portée de pied, portée de vue/ouïe/odorat ...).

Toutes ces variantes peuvent à leur tour se décliner :

- en salle ou en extérieur (le matériel est polyvalent) ;
- en loisir (récréatif et coopératif) ou en compétition (règlements internationaux) ;
- debout (standard) ou assis sur une chaise ou fauteuil roulant (sport-adapté, handisport).

---

1 On peut en effet jouer avec une raquette dans chaque main, et éventuellement avec une deuxième balle.

## Roliball : 4 principes, 3 phases, 2 objectifs, 1 philosophie ...

### Les 4 principes fondateurs du mouvement sont :

- 柔 – **Róu** (prononcer “jaou”) : la **souplesse** ou relâchement du corps, de la gestuelle, de la trajectoire et donc de l'énergie de la balle (c'est l'équivalent du “惺忪 – XīngSōng” en Taijiquan, du “Ju” en Judo ou Jujitsu, ou encore de la “transformation réversible” en thermodynamique ...).
- 退 – **Tuì** (prononcer “t'ouei”) : le **recul** ou retrait, du corps et de la raquette, qui permet d'absorber l'énergie et donc d'éviter les chocs.
- 圆 – **Yuán** (prononcer “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** (prononcer “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 et du moment présent (le “道 – Dào”, la voie vers l'accomplissement ...) ; plus simplement, le geste technique est correct, et par conséquent la trajectoire de la balle aussi, lorsque l'intégralité du corps est mis en mouvement suivant les principes précédents ; il est impossible par exemple d'effectuer un geste juste, ni donc de parcourir un cercle juste, si seulement le bras bougeait ; il est également nécessaire de mobiliser le torse, les hanches, les jambes, les appuis au sol, pour mettre en mouvement le centre de gravité et centre d'énergie du corps (le “丹田 – DānTián”) et ainsi diffuser l'énergie le long des membres supérieurs pour motoriser les mouvements circulaires de raquette, qui à leur tour vont générer la force centrifuge maintenant la balle en contact.

### Les 3 phases d'exécution du mouvement sont :

- 截精 – **Jié Jīng** (prononcer “djíé djinnng”) : **accueillir**, c'est à dire intercepter la balle, établir le contact avec la raquette (c'est une phase “neutre” et très courte, un “instant de grâce” qui peut sembler s'étirer lorsque les sens de perception se synchronisent avec le mouvement de la balle ; le cerveau ne perçoit alors plus les trajectoires rapides de la balle et de la raquette dans le repère fixe du terrain de jeu, mais un alignement presque fixe de la raquette et de la balle dans le repère mobile de la trajectoire !). Le principe Zhěng est ici subtilement transcendé.
- 化精 – **Huà Jīng** (prononcer “r'oua djinnng”) : **accompagner**, c'est à dire transformer doucement l'énergie et la trajectoire de la balle (c'est la phase active, ou “阳 – Yáng”, de la technique). Les 4 principes sont ici clairement en action, puisqu'il s'agit d'absorber l'énergie de la balle en reculant, de façon souple, en transformant la trajectoire libre de la balle (parabole) en une trajectoire appairée avec la raquette (cercle ou ellipse), ce qui ne sera possible qu'en mobilisant l'ensemble du corps, dont le mouvement va s'inscrire dans le motif global dessiné par l'ensemble du système balle – raquette – corps.
- 发精 – **Fā Jīng** (prononcer “f'a djinnng”) : **accomplir**, c'est à dire achever la technique en relâchant la balle, ainsi que les énergies de transformation et le reste du corps, sans les contraindre ni les forcer, afin de les laisser “retourner à leur source” (c'est la phase passive, ou “阴 – Yīn”, de la technique). On observe ici une prépondérance du principe Róu de relâchement, qui va progressivement se muer en principe Zhěng, de manière à “rassembler ses forces” (收势 – ShōuShì) et refermer son corps, terminer le mouvement et se préparer au début du mouvement suivant.

On retrouve exactement les trois mêmes phases lorsque l'on décompose les techniques de “poussée des mains” (推手 – TuīShǒu) du Taijiquan ou de “mains collantes” (黏手 – NiānShǒu ou Chi Sao) du Yongchun Quan (ou Wing Chun).

Les 2 objectifs recherchés à travers ces mouvements sont :

- **Tangence** : la surface de la raquette doit (presque) toujours être tangente à la trajectoire de la balle, ce qui assure de pouvoir appliquer les principes précédents, éviter les chocs ou rebonds de la balle sur la raquette au moment de l'interception, éviter le décollement de la balle pendant la technique, éviter de modifier la trajectoire libre de la balle au moment de la relâcher.
- **Harmonie** : tous les mouvements de la raquette et du corps du pratiquant doivent s'insérer de façon fluide dans la trajectoire de la balle, pas plus vite ni moins vite qu'elle, tout en respectant également le rythme de la musique dans le cas du jeu artistique.

Ainsi, lorsque deux pratiquants de Roliball s'expriment, même à plusieurs mètres de distance l'un de l'autre, la rencontre de leurs énergies (mécaniques et corporelles) au travers de ce vecteur matériel qu'est la balle, peut être considérée comme des techniques de "poussée des mains" ou de "mains collantes" sans contact ou à distance<sup>2</sup>.

Plus généralement, le Roliball peut donc être considéré comme une application des principes des arts martiaux (chinois) à un jeu de raquettes non-violent.

## 1 cercle – 1 direction – 1 force – 1 pas

Une philosophie :

Appliquée simplement aux techniques du Roliball, notamment du jeu au filet, cela signifie que :

- la technique de raquette doit prolonger le cercle de la trajectoire initiale de la balle et ne doit pas changer de cercle (ni son rayon, ni son centre, ni son assiette, ni son gîte) en cours d'exécution ; il ne doit pas y avoir de point d'inflexion dans la trajectoire ; cela impose également que l'angle de rotation soit inférieur à 360° (sinon la raquette commencerait un deuxième cercle !)
- la technique de raquette ne doit pas changer de direction ni de sens ; il ne doit pas y avoir de point de rebroussement dans la trajectoire ;
- la technique de raquette doit s'effectuer à force constante, ce qui implique par la deuxième Loi de Newton une conservation de la vitesse de la balle (dont la masse est constante aussi) ; par conséquent, ce n'est que pendant "l'instant de grâce" qu'il peut y avoir un transfert d'énergie ("souple" du point de vue du Taoïsme ! et donc "réversible" du point de vue Thermodynamique) afin de ralentir ou accélérer un peu la balle ;
- la technique de raquette ne peut s'effectuer que sur 1 seul pas de déplacement, c'est à dire qu'un des deux pieds du pratiquant doit maintenir le contact au sol (équivalent du pied de pivot au Basketball ou Handball) tant que la balle est au contact de la raquette.

Cette philosophie peut et doit s'appliquer à chaque élément du jeu, à tous les niveaux de pratique, et même au delà : à la balle (gestion des trajectoires), à soi-même (gestion de son propre apprentissage, de sa trajectoire de vie), à son partenaire (gestion de sa relation à l'autre, par l'écoute ou l'observation, équivalent du "听精 – Tīngjīng" en Taijiquan), à la vie en général (métaphore de l'enfant : on l'accueille, on l'accompagne puis il s'accomplit lorsqu'il s'émancipe).

---

<sup>2</sup> Remarque formulée vers 2014 par Joël Panhelleux (Aktizen) à SUI Xiaofei (TBBA) ; on se gardera de confondre toutefois le principe "退 – Tui" du Roliball qui n'est pas le même sinogramme que dans "推手 – Tuīshǒu".

La pratique des Raquettes Chinoises est donc en soi une discipline riche de techniques corporelles, et aussi d'enseignements philosophiques. Mais on peut également y trouver un parfait complément ludique aux entraînements à d'autres activités :

- mise en condition physique (cardio sans brutalité articulaire) ;
- travail des gestes de bases (基本功 – Jīběngōng) des arts martiaux chinois (Wushu) ;
- appréciation des distances, adaptation du déplacement (balle = cible en mouvement) ;
- appréciation des rythmes, adaptation des temps de réaction par rapport à la cible ;
- vision périphérique de l'ensemble de la zone de pratique et des éléments mobiles ;
- gestion de la "ligne de centre" (comme au Taijiquan, Yiquan, Yongchun Quan, etc.), afin de ne pas laisser la balle pénétrer dans sa zone faible ("sortir du centre", car on ne peut pas jouer la balle trop près du corps), tout en essayant de prendre le contrôle de la zone défensive adverse ("prendre le centre", en envoyant la balle en direction du centre du corps de l'adversaire) ;
- motricité globale, coordination, engagement physique et mental dans l'action ;
- motricité fine (rotation de la raquette dans la main), relâchement corporels ;
- concentration, relâchement mental.

### Le "cercle juste" nécessite aussi les mots justes !

Cette discipline toute jeune et en plein essor s'est propagée dans diverses régions du monde, sous différentes appellations, au gré des traductions ou des tentatives marketing. Certaines dénominations désignent une véritable variante du style de pratique, tandis que d'autres sont strictement synonymes ou bien carrément erronées.

Noter que les variantes de pratique évoquées plus bas sont **toutes** à la base **une même et unique** discipline : le Roliball ! Un peu comme les différents styles de Taijiquan (Chen, Song, Yang, Wu, Wuu, Wudang, Zhaobao ...) restent tous unifiés, malgré leurs différences, sous une seule dénomination : le Taijiquan.

Le terme "RóuLìQíú" souffre actuellement du manque d'entrées correctes dans les dictionnaires électroniques des outils de traduction en ligne. Le sinogramme "Lì" (力 – « power ») est souvent simplement ignoré par ces outils, tandis que le "Róu" (柔 – « flexibility ») conduit à une interprétation erronée par les services Google<sup>3</sup> comme "*Softball*" (cf. plus bas), ou encore par ceux de Wechat comme "*Judoball*" ou "*Flexiball*" (qui sont à **proscrire** car le Roliball n'est pas un art martial tel le "Judo", et "Flexibar" est déjà une marque déposée pour un agrès de fitness).

Voici un lexique qui permet d'y voir plus clair !

(1991 – ?) 娱乐球 – YúLèQíú – <jamais traduit> :

C'est le terme qui fut utilisé à l'origine, alors que la discipline consistait uniquement en un jeu de balle. La raquette n'ayant pas encore été développée, on n'utilisait que les mains. Une traduction pourrait être "Balle Récréative".

---

3 Google Traduction est un service collaboratif : chaque fois que possible il faut corriger le résultat !

(? – présent) 柔力球 – RóuLìQiú – Roliball :

C'est le terme officiel, utilisé en Chine depuis la fin des années 1990, afin de populariser le sport plus largement. "Róu" signifie la souplesse ; "Lì" la force ou l'énergie ; "Qiú" la balle. Ce qui donne une description fonctionnelle du jeu : "la Balle Souple et Forte" (typique du contraste taoïste Yin-Yang), ou encore "la Balle qui a une énergie souple" (référence à la rondeur des trajectoires). Différentes traductions se sont succédées :

- *Taiji-Softball* a été la première traduction utilisée par l'Association Sportive de Chine Populaire des Seniors, mais a été abandonnée officiellement (bien qu'encore répandue dans le sud-est asiatique) depuis le début des années 2000 par l'Administration Chinoise des Sports, lorsqu'elle a élevé la discipline au rang de "sport national". Même si "Soft" traduit bien le "Róu", l'expression est à **proscrire** puisque d'une part il manque le "Lì", et d'autre part "Softball" désigne officiellement une variante du Baseball (qui est en outre un sport de frappe de de balle, donc opposé à la philosophie du Roliball !).
- *Taichi-Rouliball* est un charabia à **proscrire**, qui mélange anglais ("ball"), mandarin en transcription "wade" ("taichi") et mandarin en transcription "pinyin" ("rouli") ! Cette traduction a été utilisée pendant la décennie suivante, avant d'être à nouveau réformée à l'occasion de l'organisation des premières grandes compétitions internationales à Jinzhong et à Beijing. On trouve encore cette marque sur les vieux stocks de housses de raquettes, toujours en vente sur les plateformes chinoises de e-commerce.
- *Roliball* (prononcer "rolibol") est ainsi l'occidentalisation officielle du nom, utilisée par les chinois eux-mêmes, notamment l'Université des Sports de Beijing. Le préfixe "Taiji" a donc été abandonné, respectant la volonté de la plupart des groupes actuels de raccourcir le nom et d'ouvrir la discipline au delà de la communauté des arts martiaux chinois. "Roli" rappelle autant le "RóuLì" chinois que la racine latine "rota", présente dans "rotation" ou "rouler" ou "roulis", conforme au principe de circularité des mouvements.

(2005 – présent) 白龙球 – BáiLóngQiú – Bailongball :

C'est la marque déposée qui est utilisée par le réseau "Taiji Bailong Ball Association" (TBBA), dont le siège Européen est à Hambourg (Allemagne) et le siège mondial à Macau (Chine), pour promouvoir la discipline internationalement. "BáiLóng" est un jeu de mots entre "Dragon Blanc" (traduction littérale) et "BAI Rong" (le nom du fondateur !), qui donne une description symbolique de la discipline. Le salut officiel réutilise cette symbolique avec la raquette dans la main droite, qui représente les ailes du Phénix (personnifié par le Pr. LIU Jiaji), et la balle dans la main gauche qui représente la perle dans la gueule du Dragon (personnifié par le Pr. BAI Rong). Le préfixe "Taiji" a été abandonné lors de l'Assemblée Générale 2018 de la TBBA.

(2007 – présent) Mediball :

C'est l'appellation de la branche Hongroise, dans la mouvance "santé" et "énergétique" de la discipline (même racine que "médecine" mais aussi "méditation"). Leur méthode pédagogique dépasse en effet les cadres stricts du Roliball et du Taijiquan, en incorporant également des notions de développement personnel et des méthodes neuro-cognitives, dans le but de favoriser un apprentissage "intuitif" davantage que "rationnel". On peut regretter la trop grande proximité avec "Medecine Ball" (ballon lesté utilisé en musculation ou en rééducation). Mediball est aussi une marque déposée par un fabricant de balles à usages gymniques (Pilates, Yoga ...).

### (2014 – présent) Raquettes Chinoises :

C'est la dénomination utilisée à l'origine pour la promotion des événements auprès du grand public en région parisienne, puis finalement adoptée officiellement comme appellation générique par la FAEMC en 2019, permettant de regrouper sous une seule expression en Français toutes les variantes et styles de pratique du Roliball.

### 飛龍球 – FēiLóngQiú – Flow Ball & Kyo Ball :

Expression que l'on trouve parfois, lorsque des rubans sont attachés à la balle de Roliball, en référence aux rubans de la Gymnastique Rythmique (GRS). "FēiLóng" signifie "Dragon Volant", ce qui est à nouveau un rappel au nom du fondateur, mais surtout une référence à cette discipline des Dragons Volants chinois, une version plus longue et très colorée des rubans de GRS, souvent pratiquée dans les parcs urbains en Chine, aux côtés des Diabolos, Toupies, danses d'Éventails ou d'Ombrelles, etc. Ces rubans présentent deux avantages : agrémenter le côté artistique du Roliball, et visualiser la trajectoire de la balle, bien utile pour appréhender la notion de "tangente" lors du contact avec la raquette. "Flowball" rentre hélas en conflit avec un appareil breveté (une sorte de pipe contenant une balle de pingpong que l'on doit soulever en soufflant) destiné à travailler le souffle, par exemple pour les musiciens à vent. "Kyo" est la prononciation japonaise du sinogramme "經 – Jīng"<sup>4</sup>, directement relié au principe taoïste du "follow the flow" ou "suivre le sens du courant".

### Rhythm'Ball :

Expression utilisée surtout à Singapour, depuis le début des années 2010, où la discipline semble promue essentiellement sous forme de chorégraphies de fitness rythmique, pratiquées en musique comme toutes les formes chorégraphiques de Roliball. Cette expression semble aussi être la meilleure traduction de "柔韵球 – RóuYùnQiú", qui désigne les nouvelles raquettes sans tamis, commercialisées depuis 2018. Malheureusement, outre la confusion entre le style de pratique et l'instrument de jeu, cette appellation rentre aussi en conflit avec une récente variante artistique du Basketball, où l'on tente de reproduire une mélodie connue en utilisant la percussion du ballon sur le sol (dribbles).

### 太极拍 – Tàijǐ Pāi – Taiji Rackets :

Expression que l'on rencontre parfois dans les communautés anglophones, mais qui est tombée en désuétude, d'une part à cause de la désaffection pour le préfixe "Taiji", d'autre part parce que le Pr. BAI Rong ne cesse de rappeler que l'objet central de sa discipline est la balle, et non la raquette ! Cette expression est ressortie du placard lorsqu'en 2018 deux nouveaux types de raquettes ont malgré tout été inventés, pour diversifier le matériel et les styles de pratique. Ainsi, "Taiji Racket" désigne la raquette d'origine, tandis que "Gongfu Racket" (ou "Bailo") désigne la raquette miniature, et que "Rhythm'Ball" est pressentie pour désigner la raquette sans membrane à utiliser avec une grande balle. D'autres variantes ont plus rarement été utilisées, mais restent à **proscrire** :

- ~~Taiji Racket Ball~~ aurait pu simplement décrire le matériel (une raquette, une balle et un esprit taiji), mais "Racket Ball" désigne déjà une variante du Squash et/ou Raquettes de Plage, qui sont tous deux des jeux de frappe de balle, contraires aux principes du Taiji.
- ~~Taiji Tennis~~ ou ~~Taiji Badminton~~ sont des hérésies sémantiques (mandarin/anglais) autant que philosophiques (on frappe la balle au Tennis et au Badminton, non au Roliball), probablement destinées à appâter les pratiquants de ces autres sports de raquettes.

---

4 Noter que ce n'est pas le même sinogramme que le "精 – Jīng" des 3 phases du Roliball.

~~太极球 — Tàiji Qiú — Taiji Ball:~~

Cette dénomination a **trop souvent** été associée **par erreur** au Roliball, y compris par la TBBA dans une première tentative pour condenser son nom (en enlevant le “Bailong” du milieu). En réalité, cette appellation désigne les mouvements de gymnastique chinoise effectués avec une grosse boule de bois entre les mains. Il s'agit d'ailleurs en effet davantage de Qigong que de Taijiquan, mais la référence au Taiji rappelle ici les origines taoïstes de ces mouvements (la balle est souvent décorée d'un Yin-Yang enroulé sphériquement à sa surface). Des variantes, tout autant éloignées du Roliball, sont également à **proscrire** :

- ~~保定健身球 — Bǎoding Jiànshēn Qiú — Fitness Balls~~ ou encore ~~气功双球 — Qìgōng Shuāng Qiú — Qigong Balls ou Meditation Balls~~ désigne la paire de boules, souvent métalliques et d'environ la taille d'une balle de pingpong, avec un grelot ou dispositif de tintement à l'intérieur. Le but est de les faire tourner l'une autour de l'autre dans la paume de sa main, sans les faire sonner, dans une pratique énergétique ou méditative.
- ~~Taiji Energy Ball~~ est en quelque sorte “l'autre moitié” du ~~Taiji Soft Ball~~ ! Ici, il manque le “Róu” du Roliball, tandis que “Energy” fait davantage penser au “Qì” du Qigong qu'au “Lì” du Roliball. En outre, “Energy Ball” est déjà une marque déposée de compléments alimentaires (ainsi qu'une technique de combat pratiquée par je-ne-sais-plus-quel personnage de la franchise “Pokemon” !).
- ~~Taiji Body Ball~~ est une variante géante du ~~Taiji Ball~~, qui permet cette fois vraiment de travailler les techniques du Taijiquan et du Tuishou, en simulant les contacts contre les bras d'un partenaire virtuel à l'aide d'une balle de Yoga ou Pilates, que l'on maintient pressée contre une surface verticale en poussant avec son corps. D'ailleurs “Body Ball” est déjà justement la marque déposée pour cette fameuse balle de Yoga ou Pilates (d'environ 1m de diamètre, et souvent grise, ou parfois rose ou bleue).

N.B. Puisque les questions de genre sont à la mode, il faut remarquer que tous les noms de sports se terminant par “ball” sont masculins, bien que “balle” soit un mot féminin en français ... Donc on dit bien LE ROLIBALL et non LA-RO(u)LIBALL(e) !