



**FEDERATION  
WUSHU FRANCE**

## **RÈGLEMENT NATIONAL DES GRADES FÉDÉRAUX**

---

### **Règlement de grade élaboré en 2017 par :**

**Roberto LOUISET** – 6ème Duan Wushu IWUF – FWF – Responsable National des Duan FWF

**Paul SNIADY** – 5ème Duan TaiJi Quan – Membre Commission nationale des Grades FWF

**Elisabeth NGUYEN** – 5ème Duan Nei gong – Membre Commission nationale des Grades FWF

### **Supervisé en 2017 par :**

**Jean-Paul NGUYEN** – 6ème Duan Wushu – Responsable national des grades FWF

**Hervé BAUDOUX** – 4e Duan FFWUSHU /FFKDA 6ème Duan FWF – Président FWF

Mise à jour, le 13 Août 2023

### **Tarifs passage de grade :**

1er Duan : 25€

Du 2ème au 7ème : 35€

Règlement à l'ordre de Fédération Wushu France

## **COMPLEMENT**

**Jeet Kune Do** - Sébastien ESPENAN - 3e Duan FWF Responsable National JKD - FWF

**Shaolin Quan** - Mickaël DUCHET- 4e Duan FWF -3ème Duan CWA Chine Responsable National Shaolin

## **TABLE DES MATIERES**

### **CHAPITRE 1 : COMMISSION NATIONALE DES GRADES FEDERAUX DE LA F.W.F**

TITRE 1 – ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT .....	Page 5
TITRE 2 – COMPOSITION DE LA COMMISSION.....	Page 5
TITRE 3 - FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION.....	Page 6
TITRE 4 - RECLAMATIONS .....	Page 6
TITRE 5 - BUREAU DE LA COMMISSION .....	Page 6
TITRE 6 - ROLE DU RESPONSABLE NATIONAL DES GRADES .....	Page 7
TITRE 7 - COMMISSION REGIONALE DES GRADES .....	Page 7
TITRE 8 - COMPETENCES RESPECTIVES DES COMMISSIONS .....	Page 7

### **CHAPITRE 2 : CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DUAN**

TITRE 1 - CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION .....	Page 8
TITRE 2 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FWF .....	Page 9
TITRE 3 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS.....	Page 9
TITRE 4 - DOSSIER DE CANDIDATURE.....	Page 9
TITRE 5 - CONDITIONS D'AGE MIMIMUM.....	Page 10
TITRE 6 – TEMPS DE PRATIQUE MINIMUM ENTRE CHAQUE PASSAGE DE GRADE.....	Page 10
TITRE 7 - FREQUENCE DES PASSAGES DE GRADE.....	Page 10
TITRE 8 - AUTHENTIFICATION DES GRADES.....	Page 11
TITRE 9 - HAUTS GRADES.....	Page 11
TITRE 10 –GRADES EXCEPTIONNELS.....	Page 12

### **CHAPITRE 3 : JUGES ET EXAMENS DE GRADES**

TITRE 1 – CONSIDERATIONS GENERALES.....	;Page 12
TITRE 2 – JUGES REGIONAUX.....	;Page 12
TITRE 3 – JUGES NATIONAUX.....	Page 13
TITRE 4 - JUGE NATIONAL POUR L'EXAMEN DU 6 <sup>e</sup> DUAN.....	Page 13

### **CHAPITRE 4 : PRESENTATION DES PROGRAMMES TECHNIQUES.....Page 13**

### **CHAPITRE 5 : PROGRAMME DES EXAMENS DE DUAN DE WUSHU.....Page 13**

### **CHAPITRE 6 : TENUE .....Page 13**

## **PROGRAMME DES EXAMENS DE DUAN (PREAMBULE)**

### **Branche Qi Gong**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN QI GONG  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN QI GONG  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN QI GONG  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN QI GONG  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN QI GONG  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN QI GONG  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN QI GONG

### **Branche Nei Jia (Interne) Tai Ji Quan (Famille)**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN TAI JI  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN TAI JI  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN TAI JI  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN TAI JI  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN TAI JI  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN TAI JI  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN TAI JI

### **Branche Wai Jia (Externe) Chang Quan (Style du Nord) Nan Quan ( Style du Sud)**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN

### **Branche Wai Jia (Externe) Forme Traditionnelle**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN

### **Branche Wing Chun / Wing Tsun**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN

### **Branche Combat - Wai Jia Externe ( Sanda) Boxe Libre**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN

### **Branche Combat - Wai Jia Externe**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN

## **Shuai Jiao ( Lutte Chinoise )**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 er DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ème DUAN

## **Jeet Kune Do**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 er DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ème DUAN

## **Shaolin Quan**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 er DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8 ème DUAN  
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 9 ème DUAN

### TITRE I – ROLE DE LA COMMISSION

La CNDW a pour objet :

- De préserver la valeur pleine et entière des duan, dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie afin de garantir les qualifications, responsabilités et représentations du wu shu,
- D'harmoniser les Duan,
- D'authentifier les Duan,
- D'examiner et délivrer les Duan,
- De susciter une adaptation continue de la réglementation des Duan en préservant les notions fondamentales et traditionnelles de ceux-ci,
- De soumettre à l'approbation du ministre chargé des sports les conditions de délivrance des Duan
- D'étudier tous les cas particuliers et de régler tout litige qui lui seraient soumis.
- D'organiser les passages de Duan.

La liste des membres pouvant siéger dans les jurys d'examens organisés par la CNDW est fixée par la commission.

Les membres du jury sont choisis, sur proposition des organismes concernés parmi :

- les représentants de la FWF,
- les représentants des fédérations multi-sports ou uni sports infinitaires, scolaires et universitaires, - les représentants des organisations professionnelles.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable national des grades désigne et convoque le jury.

Le président de la CNDW est membre de droit du jury.

### TITRE II – COMPOSITION DE LA COMMISSION

La CNDW est composée des membres gradés du Wushu.

- Un président désigné élu par le Comité directeur;
- Un directeur technique fédéral (DTF)
- 5 membres proposés par le comité directeur de la FWF, dont un au moins est titulaire du DEJEPS d'art martial chinois externe, interne ou énergétique ; Les membres de la CNDW doivent être titulaires au moins du 4e Duan.

Peut être invitée aux séances de la CNDW toute personne susceptible d'aider au fonctionnement de la commission sur vote majoritaire de la commission.

### TITRE III – FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION

La commission se réunit au moins deux fois par an sur proposition de son président ou sur demande d'un tiers au moins de ses membres.

L'ordre du jour est fixé par le bureau de la commission. Seuls les points inscrits à l'ordre du jour sont étudiés par la commission.

La convocation, l'ordre du jour et les documents nécessaires à l'information des membres de la commission sont envoyés à ceux-ci dix jours avant la date de réunion de la commission par courrier postal ou électronique.

La Commission se réunit valablement en la présence de la moitié de ses membres. S'il n'est pas disposé autrement au sein du présent règlement, les décisions sont prises à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés.

En cas de partage égal des voix, un second vote est organisé après une nouvelle discussion. En cas de nouveau partage égal des voix, celle du président de la CNDW devient prépondérante. Les votes par procuration ou par correspondance ne sont pas acceptés.

### TITRE IV – RECLAMATIONS

Le candidat qui entend contester les résultats d'un passage de Duan doit, dans le délai de trente jours à compter du jour de la publication des résultats d'examen, les déférer au président de la CNDW préalablement à tout autre recours.

Le président de la CNDW dispose d'un délai de 30 jours francs à compter de la réception du recours pour répondre par décision motivée. L'absence de réponse dans ce délai vaut décision de rejet. Toute réclamation est adressée au président de la CNDW par voie de lettre recommandée avec accusé de réception. Cette réclamation doit mentionner le nom, le domicile ainsi que l'exposé des faits, les moyens et conclusions de la personne qui dépose le recours. La procédure est exclusivement écrite.

### TITRE V– BUREAU DE LA CNDW

Il est mis en place un bureau pour répondre à l'ensemble des attributions de la CNDW.

Il est l'organe administratif de la CNDW.

Il est composé :

- Du Président de la commission,
- Du DTF de la FWF
- D'un secrétaire désigné par la commission.

Les attributions du bureau sont les suivantes :

- Fixation de l'ordre du jour de la commission,
- Expédition des affaires courantes,
- Tenue des archives, enregistrement et authentification des résultats aux examens,
- Vérification des dossiers de candidature,
- Courriers,
- Préparation des réunions,
- Procès-verbaux,
- Élaboration de documents,

## TITRE VI – ROLE DU RESPONSABLE NATIONAL DES GRADES

Le responsable national des grades est nommé par le comité directeur fédéral, sur proposition de la CNDW.

Ses attributions sont les suivantes :

- Il organise le recrutement par voie d'appel à candidature des juges des grades,
- Il organise les stages de qualification, de formation initiale et continue des juges des grades et désigne à cet effet les intervenants techniques,
- Il tient à jour la liste des juges des grades,
- Il établit les convocations des juges des grades pour les examens nationaux et régionaux,
- Il valide le compte-rendu de passage de grade, avant de les adresser au bureau de la CNDW,
- Il assiste, en principe, aux examens de grades,
- Il s'assure que chaque Comité régional organise au moins, un stage informatif annuel.

## TITRE VII – LA COMMISSION REGIONALE DES GRADES (CRG)

Elle est composée :

- D'un responsable régional des grades, nommé par le président du comité régional sur la liste proposée par la CNDW pour la région,
- Du président du comité régional ou son représentant nommé par le bureau régional,

Le mandat des membres composant la CRG prend fin sur décision de la CNDW prise à la majorité des 2 tiers des suffrages valablement exprimés.

Le responsable régional des grades est notamment chargé :

- D'encadrer l'organisation de l'ensemble des examens,
- De s'assurer que les examens sont organisés dans des structures neutres et parfaitement adaptées aux conditions d'hygiène et de sécurité en vigueur,
- De convoquer la CRG,
- D'assurer le suivi de la formation des juges,
- De proposer à la CNDW la composition des jurys d'examen qui doivent être titulaires du grade minimum requis,
- De répartir les membres du jury sur les tables d'examen, en respectant les groupes de disciplines.

Si nécessaire, le responsable des grades peut s'adjoindre les services d'un secrétaire.



Le secrétaire de CRG est chargé du suivi administratif des candidats et des examens. Il est chargé de rassembler les inscriptions des candidats et de veiller à l'envoi des convocations aux membres de la CRG, aux candidats et aux membres du jury. Les tables d'examen sont composées

- de 3 membres d'un grade supérieur ou égal au grade examiné pour les wei jia.
- de 3 membres d'un grade supérieur ou égal au grade examiné pour les nei jia.
- de 3 membres d'un grade supérieur ou égal au grade examiné pour les neigong

Le responsable régional des grades pourra proposer des suppléants chargés de pallier l'absence ou le retrait d'un ou de plusieurs membres d'une table d'examen. Ces suppléants sont désignés parmi les membres inscrits sur la liste des membres établie par la CRG. Le membre du jury qui, lors du passage d'un candidat, estime en conscience devoir s'abstenir se fait remplacer par un suppléant que désigne le responsable régional des grades.

## TITRE VIII – COMPETENCES RESPECTIVES DES COMMISSIONS

- Les Commissions régionales des grades (CRG) sont compétentes pour les passages de 1er et 2ème Duan.
- La Commission nationale des Duan wushu (CNDW) de la FWF est compétente pour les passages des Duan supérieurs au 2ème.

En cas d'insuffisance du nombre de candidats, un regroupement des candidats dépendant de différents ressorts géographiques pourra être opéré sur décision du Bureau de la CNDW.

## **CHAPITRE II CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DUAN**

### TITRE I - CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION

Tout candidat à un passage de Duan relevant de la CNDW de la FWF doit :

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du wushu datant de moins de 60 jours avant le début de la saison sportive.

Ce certificat médical, valable pour l'ensemble de la saison sportive, doit être établi conformément aux dispositions en vigueur (notamment article L3621-1 et suivants du Code de la Santé Publique),

- S'acquitter d'un droit de présentation visant à couvrir les frais d'organisation et de gestion administrative.

Le montant de ce droit de présentation, fixé par le comité directeur de la FWF, couvre la participation du candidat au passage d'une session d'examen.

- Attester du temps de pratique prévu au sein du présent règlement
- Répondre aux conditions d'âge fixées au sein du présent règlement
- A partir du 2ème Duan, il faut que le grade précédent ait été authentifié et que le délai de pratique minimum exigé entre chaque Duan soit révolu. La liste des grades officiels tenue par la CNDW de la FWF est la liste de référence.

- Deux enveloppes timbrées à l'adresse du candidat dont une format A4.

## TITRE II - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FWF

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les candidats titulaires de la licence FWF de la saison sportive en cours doivent :

- Posséder le passeport sportif de la FWF dûment renseigné (si celui-ci existe)
- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (justification notamment par la présentation du passeport validé par les timbres de licence dont celui de la saison sportive en cours).

A NOTER : Le nombre minimum de participants en région est de 10. Si le nombre n'est pas atteint, le candidat postulant peut passer son grade dans une autre région. Pour cela, il doit en demander l'autorisation au responsable régional des grades qui transmet le dossier de demande au responsable national des grades pour validation.

## TITRE III - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les postulants doivent :

- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (notamment par la présentation de trois timbres de licence, de 3 saisons sportives différentes, de la (ou des) fédération(s) concernée(s)).
- Posséder le carnet des grades (s'il existe). Le carnet des grades est délivré par la FWF. Au sein du carnet des grades, authentifié par la signature du président de la FWF, doit figurer la photo d'identité du candidat.

## TITRE IV - DOSSIER DE CANDIDATURE

Les candidats doivent se présenter dans le ressort géographique (région) dans lequel ils sont licenciés (ou, à défaut, dans celui où ils ont fixé leur domicile principal). Les candidats devront impérativement faire parvenir un dossier d'inscription au responsable de CRG, qui avisera le président du comité régional, au plus tard 15 jours francs avant la date d'examen. Pour les examens organisés par la CNDW, les dossiers sont à envoyer au siège de la FWF.

En cas d'envoi tardif, le dossier est automatiquement inscrit à la session suivante,

Le dossier de candidature doit être conforme au dossier de candidature type établi par le bureau de la CNDW et doit comprendre :

- Un formulaire d'inscription rempli lisiblement,
- Une photo d'identité,
- Une autorisation parentale pour le pratiquant mineur,
- Les photocopies de la page d'identité et de la page d'authentification des grades du passeport sportif fédéral ou du carnet de grades, (s'ils existent) ou tout autre moyen probant.
- S'il y a lieu, une attestation permettant d'obtenir des bonifications,

- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du wushu en compétition (wushu), établi moins de 60 jours avant le début de la saison sportive. Ce certificat est valable pour l'ensemble de la saison sportive en cours,
- Le montant des frais d'inscription,
- Deux enveloppes timbrées à l'adresse du candidat dont une format A4.

Le dossier de candidature n'est valable que pour un seul et unique examen. En conséquence, les candidats ayant obtenu une ou deux U.V lors de l'examen précédent devront reconstituer leur dossier lors d'un passage ultérieur.

#### TITRE V - CONDITIONS D'AGE MIMIMUM

Pour se présenter à l'examen du :

- 1er Duan, les candidats devront être âgés de 16 ans au jour de l'examen,
- 2ème Duan, les candidats devront être âgés de 18 ans au jour de l'examen,
- 3ème Duan, les candidats devront être âgés de 21 ans au jour de l'examen,
- 4ème Duan, les candidats devront être âgés de 25 ans au jour de l'examen,
- 5ème Duan, les candidats devront être âgés de 30 ans au jour de l'examen,
- 6ème Duan, les candidats devront être âgés de 41 ans au jour de l'examen,
- 7ème Duan, les candidats devront être âgés de 49 ans au jour de l'examen

#### TITRE VI – TEMPS DE PRATIQUE MINIMUM ENTRE CHAQUE PASSAGE DE DUAN

Un temps de pratique minimum entre chaque passage de duan est nécessaire. Il est notamment attesté par les timbres de licence que présente-le pratiquant.

Ce temps de pratique ne peut être inférieur à :

- 3 ans pour prétendre au passage du 1er Duan,
- 2 ans entre le passage du 1er Duan et celui du 2ème Duan,
- 3 ans entre le passage du 2ème Duan et celui du 3ème Duan,
- 4 ans entre le passage du 3ème Duan et celui du 4ème Duan,
- 5 ans entre le passage du 4ème Duan et celui du 5ème Duan,
- 10 ans entre le passage du 5ème Duan et du 6<sup>e</sup> Duan
- 7 ans entre le passage du 6<sup>ème</sup> Duan et 7<sup>e</sup> Duan
- A partir du 7ème Duan, aucun temps de pratique minimum n'est exigé

#### TITRE VII – FREQUENCE DES PASSAGES DE DUAN

Les examens pour l'obtention des premier et deuxième duan seront inscrits au calendrier régional.

Leur fréquence sera de 2 fois par saison sportive.

Les examens pour l'obtention des troisième, quatrième et cinquième duan seront inscrits au calendrier national. Leur fréquence sera de 2 fois par saison sportive.

La date de l'examen de 6ème duan sera inscrite au calendrier national. Sa fréquence sera d'une fois par saison sportive.

#### TITRE VIII - AUTHENTIFICATION DES DUAN

Pour être valables, les Duan doivent :

- Être authentifiés par la CNDW de la FWF,

La date officielle du grade est celle qui est inscrite sur le diplôme.

En outre, le passeport ou le carnet de grades doit être dûment rempli et signé. Les résultats enregistrés doivent y figurer, ainsi que la photo du détenteur. (s'ils existent)

Les prix des passeports, des carnets de grades et le montant du droit de présentation sont fixés par le comité directeur de la FWF.

## TITRE IX – HAUTS GRADES (6ème DUAN et au-dessus)

Pour pouvoir accéder au grade de 6ème duan, le candidat doit justifier d'un minimum de 24 ans de pratique depuis l'obtention du grade de 1er duan.

Il peut alors faire acte de candidature auprès de la CNDW en déposant avant la fin de l'année civile

- Un dossier de candidature conforme au modèle établi par le bureau de la CNDW,
- Un mémoire établi en 3 exemplaires
- Le thème du mémoire aura dû être préalablement validé par la CNDW

Si la CNDW estime que la candidature est manifestement irrecevable, elle rejette celle-ci.

Si la candidature est jugée recevable, le candidat devra faire parvenir son mémoire au minimum 30 jours francs avant la date de l'examen.

Puis il soutiendra son mémoire et accomplira un test technique dont le contenu est fixé au sein du présent règlement.

Après délibération, les membres du jury plénier décident de l'acceptation ou du refus de l'accession au grade de 6ème Duan.

Pour pouvoir accéder aux grades supérieurs au 6ème duan, le candidat doit faire acte de candidature auprès de la CNDW en déposant un dossier de candidature conforme au modèle établi par la CNDW.

Si la CNDW estime que la candidature est manifestement irrecevable, elle rejette celle-ci. Si la candidature est jugée recevable, la CNDW décide de l'acceptation ou du refus de l'accession au duan supérieur. Cette décision est prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Le vote a lieu à bulletins secrets.

## TITRE X – GRADES EXCEPTIONNELS

Pourront notamment déposer un dossier de candidature en vue de la délivrance d'un grade à titre exceptionnel :

Les personnes ayant rempli des fonctions ou ayant rendu des services exceptionnels à la cause du Wushu dans une fédération française ou étrangère.

Les candidats à l'obtention d'un Duan à titre exceptionnel doivent retirer un dossier de candidature auprès de la CNDW.

Ce dossier, dûment complété et auquel sera joint l'ensemble des justificatifs nécessaires, sera transmis par le candidat à la CNDW, à la CRG de sa région et au président du comité régional de son club d'appartenance pour avis.

La décision de la CNDW est prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. Il ne peut être obtenu plus d'un grade à titre exceptionnel.

## **CHAPITRE III JUGES DES EXAMENS DE DUAN**

### TITRE I – CONSIDERATIONS GENERALES

Les juges des examens de Duan sont classés en deux catégories : national et régional.

Cette qualité est validée par le responsable national des grades. Les juges sont répertoriés au niveau national pour les juges nationaux et régionaux. La qualité de juge doit être portée sur le passeport sportif. Nul ne peut faire partie, à quelque niveau que ce soit, d'un jury d'examen de duan, s'il ne possède pas la qualité requise (authentification sur le passeport sportif ou sur le carnet des grades de sa qualité de juge d'examen de Duan s'ils existent.

Dans le cas de deux absences consécutives à une convocation, et sauf raisons exceptionnelles dûment justifiées, ils seront retirés de la liste annuelle des juges.

### TITRE II – JUGES REGIONAUX

- Juge pour l'examen du 1er Duan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2ème Duan. - Juge pour l'examen du 2ème Duan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3ème Duan.

Les postulants à la fonction de juge régional doivent participer avec succès à un stage de qualification organisé par la CNDW. Dans un but d'harmonisation des examens de grades, ces juges doivent obligatoirement suivre avec succès un stage annuel de recyclage. A l'issue de la formation, le responsable des grades constitue une liste pour la saison sportive.

Ils peuvent être appelés, en cas de besoin, à siéger dans une autre zone que celle de leur région d'appartenance, sur demande du responsable national des grades.

### TITRE III – JUGES NATIONAUX (EXAMEN DES 3ème , 4ème ET 5ème DUAN)

- Juge pour l'examen du 3ème Duan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 4ème Duan.

- Juge pour l'examen du 4ème Duan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 5ème Duan.
- Juge pour l'examen du 5ème Duan : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 6ème Duan.

Les postulants à la fonction de juge national doivent participer avec succès à un stage de qualification organisé par la CNDW. Les juges nationaux doivent obligatoirement suivre un stage national annuel de recyclage organisé par la CNDW. A l'issue de la formation, le responsable des grades constitue une liste pour la saison sportive.

#### TITRE IV – JURY NATIONAL D'EXAMEN POUR L'EXAMEN DE 6ème DUAN

Le jury est composé du Président de la CNDW et de membres titulaires au moins du 6ème duan désignés par la CNDW.

### **CHAPITRE IV PRESENTATION DES PROGRAMMES TECHNIQUES.**

Le cadre des épreuves technique est spécifique à chacune des voies du Wushu. Au sein de chacune de ces voies, chaque discipline adapte les épreuves à ses spécificités. Les jurys sont composés de gradés des trois voies indifféremment.

### **CHAPITRE V PROGRAMME DES EXAMENS DE DUAN DE WUSHU**

A chaque niveau, les unités de valeur, bien qu'indépendantes, forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter la totalité des UV dans le grade présenté. Chaque U.V. est acquise définitivement pour le candidat ayant obtenu la note minimale requise. - en cas d'échec total ou partiel, il devra présenter l'ensemble ou les U.V. qui lui manquent lors d'un passage suivant.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes. Le jury tiendra compte de l'âge et de la condition physique (handicap) du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

### **CHAPITRE VI TENUE**

Le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable.

Le candidat devra porter des chaussures à semelles souples sauf pour l'UV SANSHOU qui se pratiquera obligatoirement pieds nus, ainsi que pour l'U.V. Gong Fang.

Pour l'UV SANSHOU se munir des protections suivantes :

- Protège dents
- Gants de Sanda
- Protège-tibias/pieds pour les 16 à 18 ans uniquement
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

## WUSHU BRANCHE QI GONG

Partie Technique du 1er au 7ème Duan

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN QIGONG

Programme et organisation des

preuves :

Obtention du grade si  $\geq 50/100$

Les épreuves sont:

- 1/ Technique de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 à 5 juges.

#### **1/ Techniques de base 30 pts**

##### **– Jibengong Zhanzhan**

Pour obtenir ce test, il faut avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur une posture statique «Zhanzhan» de son choix, qu'il devra maîtriser. Le candidat doit démontrer sa capacité à tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de **10 minutes** maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen

Pour ce premier module de posture statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

#### **2/ Forme - Taolu (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30

Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription.

L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Celle-ci comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 formes de Qigong (Ex: Shi Wudang, Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement la forme tirée au sort. Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

#### **3/ Mouvements commentés(30 pts)**

Pour obtenir celle-ci, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Elle est d'une durée de 5 minutes maximum et comporte un tirage au sort. Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 mouvements fondamentaux, issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort «Une».

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps au maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi en l'illustrant par des explications aux jurys: ses particularités, sa réalisation, sa biomécanique, sa connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

#### **4/ Entretien avec le jury (10 pts)**

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet



## 1er Duan QI GONG / UV1 : techniques de base - Jibengong

### Organisation des épreuves

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale. Les critères d'évaluations son hiérarchisées comme suit :

Évaluation en 10 mn	Note sur 30
• Capacité de s'ancrer	6 pts
• Capacité à relâcher les tensions musculaires du corps et visage	6pts
• Capacité à déverrouiller ses articulations	6pts
• Capacité à poser sa verticalité	6 pts
• Capacité à maitriser sa respiration	6 pts

## 1 er Duan QI GONG / UV2 : Taolu – Qi Gong

### Critère d'évaluation :

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Evaluation sur 10 mn	Noté sur 30
• Capacité à s'ancrer et déverrouiller les articulations	2 pts
• Capacité à relâcher les tensions musculaires	2 pts
• Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	2 pts
• Coordination et lisibilité du mouvement	2 pts
• Capacité à créer le lien haut / bas et maintien de la verticalité	2 pts

## 1 er Duan QI GONG / UV3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou

### Critère d'évaluation :

Le candidat devra démontrer une technique parmi celles présentées au jury et l'expliquer en choisissant deux thèmes parmi ceux présentés ci-dessous.

Évaluation sur 5 mn	
THEMES	Note sur 30
Ancrage	
Transfert de poids	
Coordination	
Respiration	
Regard	
Verticalité	
Intention	
Visualisation	
Concentration	

1 er Duan QI GONG / UV4 : Entretien avec le jury (10 pts)

Critère d'évaluation :

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet.

## WUSHU BRANCHE QI GONG

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN QIGONG

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

Les épreuves sont:

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

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

#### **1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques «Zhanzhan», qu'il devra maîtriser. Le jury en choisira «Une». Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité)

#### **2/ Forme–Taolu (30pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription.

L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 méthodes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang Dui Daoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa forme tirée au sort.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

#### **3/ Mouvements commentés – Jibentong zhouKouShi (30pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant

la liste de 4 mouvements fondamentaux issus de la liste initiale des formes présentées (Taolu).

Le jury en tira au sort «Deux».

Il passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 10 minutes.

Il devra démontrer les 2 mouvements choisis en l'illustrant puis expliquer aux jurys ses particularités: sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des deux mouvements présentés.

#### **4/ Entretien avec le jury (10 pts)**

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet

## **WUSHU BRANCHE QI GONG**

### **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN QIGONG**

Obtention du Grade si  $\geq 25/50$

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme -Taolu
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

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

#### **1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)**

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques «Zhanzhan» (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira «Une ».

Celui-ci doit démontrer sa capacité à tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de 15 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module de posture statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV -1 n'est pas limité)

#### **2/ Forme- Taolu (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Celle-ci comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 formes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Il présentera individuellement «Une» forme tirée au sort.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

#### **3/ Mouvements commentés – Jibentong zhouKou Shi (30 pts)**

#### **4/ Entretien avec le jury (10 pts)**

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort. Le tirage au sort porte sur les thèmes du tableau ci-dessus et les techniques présentées au jury. Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, les 3 thèmes et les 3 mouvements tirés au sort.

Il passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 10 minutes.

Il devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer aux jurys ses particularités: sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, l'historique du mouvement par rapport à son école d'appartenance. La note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.

## WUSHU BRANCHE QI GONG

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN QIGONG

Obtention du Grade si  $\geq 25/50$

Les épreuves sont:

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme - Méthode (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

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

#### **1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)**

Le candidat sera évalué sur un panel de 4 postures statiques «Zhanzhan», qu'il devra maîtriser. Le Jury en choisira «Une», les bras éloignés du corps.

Le candidat doit démontrer sa capacité à tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum,

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module postural statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

#### **2/ Forme– Taolu (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 5/10

Pour cette épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury sur la liste le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. Celle-ci est d'une durée de 10 minutes maximum.

Elle comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 formes de Qigong.

Le candidat présentera individuellement sa forme tirée au sort.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

#### **3/ Mouvements commentés – Jibentong zhouKouShi (30 pts)**

Cette épreuve est notée sur 20. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Celle-ci est d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : 8

mouvements fondamentaux choisis dans la liste des 3 formes. 3 mouvements seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant les jurys et présenteront les trois mouvements tirés au sort.

Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des trois mouvements.

#### **4/ Entretien avec le jury (10 pts)**

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet



## WUSHU BRANCHE QI GONG

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN QIGONG

Les épreuves sont:

1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)

2/ Forme (Taolu)

3/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

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

#### **1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques «Zhanzhan», le candidat en présentera 1 au choix du jury, celle-ci se réalisera les bras éloignés du corps. Il doit démontrer sa capacité tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de 20 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table. En fonction du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen. Les candidats passeront en groupe devant la table des jurys.

#### **2/ Forme– Taolu et entretien (30 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour cette épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription.

Celle-ci est d'une durée de 10 minutes maximum.

Elle comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 méthodes de Qigong (Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin

Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement «une» méthode tirée au sort.

Il devra démontrer et expliquer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique, son ancrage et la densité de son geste. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

#### **3/ Mémoire et entretien –Li Lun KouShi (40 pts)**

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum, sur l'une des formes présentées au jury d'un point de vue anatomique et d'un point de vue énergétique chinoise.

Le mémoire devra être envoyé à la commission des grades au moins un mois avant la date des épreuves par voie postale ou voie électronique.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 10 minutes maximum.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

## WUSHU BRANCHE QI GONG

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN QIGONG

L'examen du 6ème Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique

Les épreuves sont:

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit avoir la moyenne générale de 50/100.

Si celui-ci n'obtient la moyenne, les notes des UV pour lesquelles il aura obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, ces points seront acquis définitivement. Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci.

Aucune note éliminatoire.

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

Le mémoire est noté sur 50.

Le candidat de cette épreuve soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 5 minutes maximum.

Le candidat devra expliquer sa prestation technique au vue de son expérience sous l'éclairage de la biomécanique, de la médecine chinoise traditionnelle, des règles énergétiques (Règles de cohérence taoïste), et de son implication au niveau personnel et/ou d'enseignement.

Le mémoire devra être envoyé à la commission des grades au moins un mois avant la date des épreuves par voie postale ou voie électronique.

Test technique :

#### **1/ Mouvements commentés (25 pts)**

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du Qigong sur une durée de 10 minutes maximum.

Le candidat devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience sous l'éclairage de la biomécanique, des règles énergétiques (Règles de cohérence taoïste ou autre)

**2 Formes**  
**taolus(25pts)**

Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant le nom et l'origine des méthodes de spécialisation Qi Gong qu'il désire présenter.

Il présentera individuellement sa méthode sur une durée de 15 minutes.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Il devra démontrer toutes les capacités énoncées dans le test technique.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DUAN QI GONG

40 pts

Présentation technique de cette épreuve :

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qi Gong personnel matérialisé par une prestation technique qu'il a développée au vu de son expérience.

Cette épreuve est notée sur 20.

Soutenance d'un mémoire.

Celui-ci devra soutenir un mémoire basé sur son expérience et son parcours de pratiquant.

Cette partie est notée sur 20.

Son mémoire comportera 50 pages maximum. Il soutiendra son mémoire devant le jury.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique. Le mémoire devra être envoyé à la commission des grades au plus tard 1 mois avant la date des épreuves par voie postale ou voie électronique.

### **DEMONSTRATION TECHNIQUE**

Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience personnelle. Cette démonstration est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 pour réussir l'examen.

## WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN TAIJIQUAN

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

L'examen du 1er Duan du Taijiquan est composé de 3 épreuves

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base et Forme (Jibengong-taolu) i
- UV 2 : Applications martiales (Gong Fang)
- UV 3 : Poussée des mains Tuishou

Pour l'obtention de l'examen du 1er Duan Wushu Tai Ji Quan, celui-ci doit obtenir la moyenne générale (50/100). S'il 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. Aucune note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 à 5 juges.

#### **UV 1 : Les techniques de base – Jibengong et taolu (50 pts)**

Il est demandé :

- 3-5minutes: exercices de base statiques et/ou en mouvement (Note/15)
- Tao lu à main nue, 3-5' (note/35) : concerne la première ou les 2 premières parties des formes longues, ou une forme courte (minimum 24), ou une forme moderne courte.

Le candidat fournit une liste des mouvements de la forme à main nue de son école lors de son inscription au passage de grade

UV 2 : Application martiale (Gong Fang) (25 pts)

Démontrer, avec un partenaire de son choix, des applications martiales de 5 mouvements de la forme au choix du candidat. 5 minutes maximum.

Il sera interrogé selon le choix du jury sur les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu) :

5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Chongquan, coup de poing direct Guanquan,
- Coup de poing circulaire Piquan,
- Coup de poing descendant Dian Tui,

- Coup de pied direct
- Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Il devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles. Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin-NaShu".

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 5 techniques sont requises.

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes peuvent comporter des techniques de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

L'examen est noté sur 25

### **UV 3 : Poussée des mains – (Tui Shou) (25 pts)**

Poussée des mains à pas fixes, avec 1 bras et 2 bras. 5 minutes maximum.

Le candidat devra démontrer :

- Les 4 cercles fondamentaux à une main à partir de la position face à face Gong bu/Xu pu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit
- Les 2 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position face à face Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü »

## WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN TAIJIQUAN

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

L'examen du 2ème Duan du Taijiquan est composé de 4 épreuves  
Les épreuves sont :

UV 1 : les techniques de base et Taolu (Jibengong/ Tao Lu)

UV 2 : applications martiales (Gong Fang)

UV 3 : les poussées de mains (Tuishou)

UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen du 1er Duan Wushu Tai Ji Quan, celui-ci doit obtenir la moyenne générale (60/120). S'il 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. Aucune note éliminatoire.

#### **UV 1 : Les techniques de base et forme – Jibengong et Taolu (50 pts)**

Il est demandé 6 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant.

On doit voir obligatoirement les cinq pas (avancer « Shangbu », reculer « Tuibu », pas extérieur « You Ce Bu », pas intérieur « Zuo Ce Bu » et conserver le centre « Zhong Bu ») en aller simple.

*Exemple : séparer la crinière du cheval « Ye Ma Fen Zong » - Brosser le genou « LouXi Ao Bu », Repousser le singe « Dao Juan Gong »)*

#### **LISTE DES TECHNIQUES :**

Ye Ma Fen Zong, séparer la crinière du cheval

Lou Xi Ao Bu, brosse le genou

Deng Jiao, coup de pied direct en talon

Yun Shou, les mains comme les nuages

Dan Bian, simple fouet

Yu Nu Chuan Suo, la fille de jade

Shuang Feng Er, double poing tonnerre

Xia Shi Du Li, le serpent qui rampe

Dao Juan Gong, repousser le singe

Dan Pai Jiao, coup de pied direct avec impact

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan.)



Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme ou un enchaînement de son école (qui devra comporter plus de 24 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle  
Le jury pourra limiter le temps de passage à 5 minutes.

### **UV 2 : Applications martiales (20 pts)**

Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications des mouvements de la forme qui ont un nom, à la demande du jury. - Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application 5 minutes maximum.

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur : Les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu), 6 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Chongquan, Coup de poing direct
- Guanquan, Coup de poing circulaire
- Piquan, Coup de poing descendant
- Dian Tui, Coup de pied direct
- Ce Ding Tui, Coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) :

Parer « Peng », Tirer « Lü », Presser « Ji », Appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaiifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin- Na Shu".

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 6 techniques sont requises.

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Étranglement sur le cou de face
- 5 – Saisie latérale d'une épaule
- 6 – Encerclement arrière (bras pris)

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fang yu zhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte. Les ripostes peuvent comporter des projections (Shuaiifa) ou des techniques de frappe (Dafa).

### **UV 3 : Les poussées de mains – Tuishou (20pts)**

Le candidat devra démontrer les 6 portes principales du Tuishou : « Liu Zhen Tuishou »  
Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Caï » - Séparer « Lie » en appui fixe.

## ANNEXES

### UV 1 - Les techniques de base - Jibengong :

Exemple de techniques qui peuvent être demandées :

- Ye Ma Fen Zong, Séparer la crinière du cheval
- Lou Xi Ao Bu, Brosse le genou
- Deng Jiao, Coup de pied direct en talon
- Yun Shou, Les mains comme les nuages
- Dan Bian, Simple fouet
- Yu Nu Chuan Suo, la fille de jade
- Shuang Feng Er, Double poing tonnerre
- XiaShi Du Li, Le serpent qui rampe
- Dao Juan Gong, Repousser le singe
- Dan Pai Jiao, Coup de pied direct avec impact
- An she, Appuyer et repousser
- TuibuLüjishi, Reculer et tirer
- Gong Bu Cha Zhang, Pas de l'arc et piquer de paume

Le serpent qui rampe – Le coq sur une patte – La jeune fille envoie la navette - Plonger l'aiguille au fond de la mer.

Mains dans les nuages- simple fouet – caresser la crinière du cheval – Coup en talon

Revers de poing en posture de l'Arc (45°) – Tirer à deux mains (45° opposé) – Presser- claquer sur le pied. Saisir la queue du moineau – Peng, Lü, Ji, An.

Caresser la crinière du cheval – Coup de pied en talon –

Frapper les oreilles du Tigre. Presser – Demi-tour simple fouet –

45° Jouer du Pipa.

Jouer du Luth (Position du Bagua) – Coup de pied du lotus – Tirer des paumes – Frapper le Tigre.

Revers de poing en posture de l'Arc (45°) – Tirer à deux mains (45° opposé) – Presser- claquer sur le pied.

### UV 4 : ENTRETIEN :

À la demande du jury :

- Justifier les caractéristiques techniques de la prestation.
- Présenter son cursus de formation technique.

5 minutes maximum

## WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN TAIJI QUAN

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

L'examen du 3ème Duan TaiJi Quan est composé de quatre épreuves

UV 1 : les techniques de base et Taolu (Jibengong/ Tao Lu)

UV 2 : applications martiales (Gong Fang)

UV 3 : les poussées de mains (Tuishou)

UV 4 : Entretien

Les épreuves sont :

#### **UV 1 : Formes et exercices de base (Taolu et Jibengong) (50pts)**

1. Présentation d'une forme longue, traditionnelle de son école ou selon le programme de l'IWUF/EWUF.  
5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.
2. Exécuter un enchaînement d'armes (Tao-Lu), traditionnel ou selon le programme de l'IWUF/EWUF, au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail, double éventail) ou armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde).  
5 minutes maximum.

Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des deux taolus dont un avec l'arme présentée.

#### **UV2 : Applications martiales (Gong Fang) (20 pts)**

Le candidat exécute un taolu, et le jury désigne une séquence. Le candidat doit être capable de démontrer les applications martiales issues de la séquence choisie par le jury avec un ou plusieurs partenaires au choix.

5 minutes maximum

#### **UV 3 : Poussées des mains (tui shou)**

Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements linéaires, diagonaux ou circulaires.

Le candidat devra démontrer les 8 portes principales du Tuishou :

« Ba Zhen Tuishou » Parer « Peng » Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » et Si Yu Tuishou : Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao » en appui fixe. (20pts)

**UV4 : Entretien (10 pts)**

À la demande du jury : - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. -  
Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum

## WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN TAIJI QUAN

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

L'examen du 4ème Duan Tai Ji Quan est composé de quatre épreuves

UV 1 : les techniques de base et Taolu (Jibengong/ Tao Lu)

UV 2 : applications martiales (Gong Fang)

UV 3 : les poussées de mains (Tuishou)

UV 4 : Entretien

#### **UV1 : Techniques de base et Taolu ( Jibengong / Tao Lu) (50 pts)**

3. Présentation d'une forme longue, traditionnelle de son école ou selon le programme de l'IWUF/EWUF comportant au moins 40 mouvements.  
5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.
4. Exécuter un enchaînement de deux armes issues des taolus traditionnels de son école ou selon le programme de l'IWUF/EWUF, au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail, double éventail) ou armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde).  
5 minutes maximum.

Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des trois taolus dont deux avec les armes présentées.

#### **UV2 : applications martiales (Gong Fang) (20 pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans les formes présentées.

Il peut être demandé *au maximum 4 explications techniques par Taolu* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Les applications martiales seront exécutées de façon souple et sécurisées.

#### **UV3 : Poussées des mains (Tui shou) (20 pts)**

Le candidat sera capable de démontrer un tui shou libre avec partenaire comprenant les 8 portes et ses transformations.

#### **UV4 : entretien (10pts)**

À la demande du jury : - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. -  
Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum

## WUSHU BRANCHE TAI JI

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN TAIJI QUAN

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

L'examen du 5ème Duan TaiJi Quan est composé de quatre épreuves

UV 1 : les techniques de base et Forme (Jibengong/ Tao Lu)

UV 2 : applications martiales (Gong Fang)

UV 3 : les poussées de mains (Tuishou)

UV 4 : Entretien

#### **UV1 : Techniques de base et Forme (Jibengong / Tao Lu) (50 pts)**

Exécuter :

1. Un extrait de la forme à main nue traditionnelle de son style ou d'une forme selon programme de l'IWUF/EWUF (tiré au sort parmi celles présentées par le candidat)
2. Un extrait d'une deuxième forme à main nue, de son style ou d'une forme selon programme de l'IWUF/EWUF (tiré au sort parmi celles présentées par le candidat)
3. Un extrait d'une troisième forme à main nue au choix.
4. Exécuter un enchaînement d'armes Taichi (Tao-Lu) traditionnel de son style ou issu du programme de l'IWUF/EWUF, au choix parmi celles-ci :  
  
- armes courtes (épée, sabre, éventail), armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde), ou armes doubles (sabre, épée, bâton, poignard)
5. Exécuter un deuxième enchaînement d'armes Taichi (Tao-Lu) traditionnel ou moderne, au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail), armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde), ou armes doubles (sabre, épée, bâton, poignard) 20' maximum.

Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 5 taolu, dont deux avec armes

#### **UV2 : Applications martiales (Gong Fang) (20pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans les formes présentées.

Il peut être demandé *au maximum 5 explications techniques par Taolu* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Les applications martiales seront exécutées de façon souple et sécurisées.

**UV3 : Poussées des mains (Tui shou) (20 pts)**

Le candidat sera capable de démontrer un tui shou libre avec partenaire comprenant les 8 portes et ses transformations en plaçant des techniques de Qin na et projections souples.

**UV4 : Entretien (10pts)**

À la demande du jury : - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum



## **WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN**

### **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN TAIJI QUAN**

#### **Programme et organisation des épreuves**

#### **Obtention du Grade si $\geq 50/100$**

**L'examen du 6ème Duan TaiJi Quan est composé de quatre épreuves**

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 épreuves techniques.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

#### **1 - Soutenance du mémoire technique (20 pts)**

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique.

La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

#### **2 - Test Technique**

##### **A - Forme à mains nues (Taolu) (20pts)**

Le candidat énonce au jury son style d'appartenance, et la forme qu'il va présenter. Il peut présenter une forme de son de son style ou issue du programme officiel de l'IWUF/EWUF. Cette forme doit comporter au moins 60 mouvements.

### **B - Forme avec arme (20 pts)**

Le candidat doit réaliser une forme avec arme (Principalement : Epée, Eventail, Sabre, Bâton, Lance). Il peut choisir une forme de son école (*qui devra comporter au moins 40 mouvements*) ou une forme issue du programme officiel de l'IWUF/EWUF.

### **C - Applications martiales des formes (Gong Fang Taiji Taolu) (20 pts)**

Le candidat doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences avec un partenaire de son choix.

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans les formes présentées.

Il peut être demandé *au maximum 6 explications techniques par Taolu* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera de façon souple et sécuritaire.

**BRANCHE WAI JIA (EXTERNE) CHANG QUAN (STYLE DU NORD)  
NAN QUAN (STYLE DU SUD)**

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN WUSHU**

Programme et organisation des épreuves

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

UV1 (40 pts)

**A - Ji Ben Gong ou Wu Pu Quan : Techniques de bases (20 pts)**

Le candidat effectue les techniques de bases spécifiques à son style. Il est demandé 5 techniques de base exécutées en avançant.

**B - Un enchaînement libre (20 pts)**

Le candidat effectue un enchaînement de 3 mouvements, comprenant une difficulté (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

**C - Un taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 20 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

**D - Applications martiales de la forme (Gong Fang Taolu) (20pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

## UV3 (20 pts)

### **E- SANSHOU – Combat (20 pts)**

Le candidat effectue un combat souple de 2 mn sans comptabilisation des points. Il choisit un partenaire parmi les candidats présents. Il devra être porteur des protections réglementaires.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN WUSHU

### Programme et organisation des épreuves

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

**L'examen du 2ème Duan Wushu est composé de trois UV)**

UV1 (40 pts)

#### **A - Ji Ben Gong ou Wu Pu Quan : Techniques de bases (20 pts)**

Le candidat effectue les techniques de bases spécifiques à son style. Il est demandé 7 techniques de base exécutées en avançant.

#### **B - Un enchaînement libre (20 pts)**

Le candidat effectue un enchaînement de 5 mouvements, comprenant une difficulté (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

#### **C - Un taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 30 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

#### **D - Applications martiales de la forme (Gong Fang Taolu) (10pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

### **E - Applications martiales (Gong Fang Ji Shu) (10 pts)**

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu),

5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- 1 – Coup de poing direct
- 2 – Coup de poing circulaire
- 3 – Coup de poing descendant
- 4 – Revers de poing
- 5 – Coup de poing remontant
- 6 – Coup de pied direct
- 7 – Coup de pied circulaire
- 8 – Coup de pied croché
- 9 - Coup de pied chassé

UV3 (20 pts)

### **A - SANSYOU – Combat (20 pts)**

Le candidat effectue un combat souple de 2 mn sans comptabilisation des points. Il choisit un partenaire parmi les candidats présents. Il devra être porteur des protections réglementaires.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN WUSHU

### Programme et organisation des épreuves

#### Obtention du Grade si $\geq 50/100$

UV1 (20 pts)

#### **A- Un enchaînement libre (20 pts)**

Le candidat effectue un enchaînement de 5 mouvements, comprenant une difficulté (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

#### **B - Un taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 35 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

#### **B- Un taolu avec arme courte au choix du candidat (20 pts)**

Le candidat doit réaliser une forme de son école comprenant au moins 35 mouvements.

UV3 (20 pts)

#### **D - Applications martiales de la forme à mains nues (Gong Fang Taolu) (10pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

### **D - Applications martiales (Gong Fang Ji Shu) (10 pts)**

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu),

5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- 1 – Coup de poing direct
- 2 – Coup de poing circulaire
- 3 – Coup de poing descendant
- 4 – Revers de poing
- 5 – Coup de poing remontant
- 6 – Coup de pied direct
- 7 – Coup de pied circulaire
- 8 – Coup de pied croché
- 9 - Coup de pied chassé

UV4 (20 pts)

### **E- SANSYOU – Combat (20 pts)**

Le candidat effectue un combat souple de 2 mn sans comptabilisation des points. Il choisit un partenaire parmi les candidats présents. Il devra être porteur des protections réglementaires.



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN WUSHU

### Programme et organisation des épreuves

#### Obtention du Grade si $\geq 50/100$

UV1 (20 pts)

#### **A - Un enchaînement libre (20 pts)**

Le candidat effectue un enchaînement de 8 mouvements, comprenant deux difficultés (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

#### **B - Un Taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 45 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

#### **C- Un Taolu avec arme longue au choix du candidat (20 pts)**

Le candidat doit réaliser une forme de son école comprenant au moins 45 mouvements.

UV3 (20 pts)

#### **D- Applications martiales de la forme avec arme (Gong Fang Taolu) (10pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

### **E - Applications martiales (Gong Fang Ji Shu) (10 pts)**

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu),

5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- 1 – Coup de poing direct
- 2 – Coup de poing circulaire
- 3 – Coup de poing descendant
- 4 – Revers de poing
- 5 – Coup de poing remontant
- 6 – Coup de pied direct
- 7 – Coup de pied circulaire
- 8 – Coup de pied croché
- 9 - Coup de pied chassé

UV4 (20 pts)

### **F- Combat codifié Duilian (mains nues ou avec arme) ou combat libre Sanshou (au choix du candidat) – (20 pts)**

- a) Le candidat effectue un combat souple de 2 mn avec un autre candidat.
- b) Le candidat effectue un combat codifié avec arme avec un partenaire de son école.

Le candidat devra être porteur des protections réglementaires pour le sanshou.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN WUSHU

### Programme et organisation des épreuves

#### Obtention du Grade si $\geq 50/100$

UV1 (20 pts)

##### **A- Un enchaînement libre (20 pts)**

Le candidat effectue un enchaînement de 8 mouvements, comprenant deux difficultés (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

##### **B - Un Taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 50 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

##### **C - Un Taolu avec arme longue au choix du candidat (20 pts)**

Le candidat doit réaliser une forme de son école comprenant au moins 50 mouvements avec arme double, ou articulée (ex : tri-bâton, chaîne, corde)

UV3 (30 pts)

##### **D - Applications martiales de la forme avec arme (Gong Fang Taolu) (10pts)**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 8 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV4 (20 pts)

(3 points par technique + 2 points attitude générale)

### **Applications martiales à mains nues (Gong Fang Ji Shu)**

Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques de poings puis 3 attaques de jambes.

Il riposte sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée par l'adversaire.

Les 6 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN WUSHU

### Programme et organisation des épreuves

#### Obtention du Grade si $\geq 50/100$

UV2 (40 pts)

#### **A - Un Taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)**

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 50 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

#### **C- Un Taolu avec arme au choix du candidat (20 pts)**

Le candidat doit réaliser une forme de son école comprenant au moins 50 mouvements avec arme de son choix

UV3 (30 pts)

#### **D -Applications martiales de la forme à mains nues et avec arme (Gong Fang Taolu) (10pts)**

- a) Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme à mains nues. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.
- b) Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme avec arme. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 8 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

#### UV4 (20 pts)

Soutenance d'un mémoire technique.

Le candidat devra rédiger un mémoire technique d'au moins 20 pages qu'il devra faire parvenir au plus tard un mois avant la date de l'examen à la commission des grades par courrier postal ou par email.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DUAN WUSHU**

Programme et organisation des épreuves

Obtention du Grade si  $\geq 20/40$

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique (20 pts).  
Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. (20 pts)

Cette épreuve dure au maximum 30 mn.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN Wing Chun

### Programme et organisation des épreuves

L'examen du 1er Duan WING CHUN est composé de 6 UV

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 1er Duan option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1 : les techniques de base

UV 2 : les enchaînements

UV 3 : forme codifiée

UV 4 : applications martiales de la forme codifiée

UV 5 : applications martiales

UV 6 : le travail d'opposition

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 à 6 juges.

#### **UV 1 : Les techniques de base**

Il est demandé 6 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde (Bai Jong), il réalise le mouvement de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde (en Bai Jong).

#### **UV 2 : Les enchaînements**

Il est demandé 3 séries techniques enchaînées, composées de 3 mouvements exécutées depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence depuis la position de garde (en Bai Jong).



### **UV 3 : Forme codifiée (Taolu) formes officielles IWUF -EWUF**

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné (ainsi que sa filiation) sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

### **UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)**

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire. La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle.

### **UV 5 : Applications martiales**

Le candidat devra réagir sur 5 attaques percussives au choix du jury selon la liste suivante:

- 1 – coup de poing direct
- 2 – coup de poing circulaire
- 3 – coup de poing descendant
- 4 – revers de poing
- 5- Uppercut
- 6 - coup de pied direct
- 7 – coup de pied de côté
- 8 – coup de pied circulaire

Le candidat devra réagir avec une technique de son choix (blocage, déviation, esquive) et avec au moins une riposte libre.

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

### **UV 6 : Le travail d'opposition**

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription selon les 3 options.

Soit le choix 1 - CHI SAO

Exercice : Chi Sao libre Assaut de 1 fois 1,30mn par candidat. Position de départ

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice (avec changement de main). Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 3 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 3 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire. Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (licencié FWF de la saison en cour de niveau équivalent ou supérieur au grade présenté) dument inscrit sur votre fiche d'inscription.

Soit le choix 2 – LAT SAU

Exercice Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – protège dents – Gants mitaine – coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau. Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

Soit le choix 3 – SELF DEFENSE

Applications martiales sur saisies: 6 techniques sont requises.

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Etranglement de face
- 5 – Saisie latérale d'une épaule
- 6 – Encerclement arrière

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se saisit du défenseur, celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte. Les ripostes peuvent comporter des projections ou des techniques de frappe.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN WU SHU

### Programme et organisation des épreuves

L'examen du 2ème Duan WING CHUN est composé de 6 UV

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 2ème Duan option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

UV 1 : les techniques de base (Ji Beng Gong)

UV 2 : les enchaînements

UV 3 : forme codifiée (Taolu)

UV 4 : applications martiales de la forme codifiée

UV 5 : applications martiales

UV 6 : le travail d'opposition

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 à 6 juges.

### **UV 1 : Les techniques de base**

Il est demandé 7 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde (Bai Jong), il réalise le mouvement de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde (en Bai Jong).

### **UV 2 : Les enchaînements**

Il est demandé 4 séries techniques enchaînées, composées de 4 mouvements exécutées depuis la position de garde (Bai Jong). Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde.

### **UV 3 : Forme codifiée (Taolu) formes officielles IWUF -EWUF**

Pour l'épreuve forme codifiée «Taolu», le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Wing Chun) Le candidat doit ensuite réaliser la

forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

#### **UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)**

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il sera demandé par le jury au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire. La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle

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

#### **UV 5 : Applications martiales**

Le candidat devra réagir sur 7 attaques au choix du jury selon la liste suivante:

- 1 – coup de poing direct
- 2 – coup de poing circulaire
- 3 – coup de poing descendant
- 4 – revers de poing
- 5 – Uppercut
- 6 – coup de pied direct
- 7 – coup de pied de côté
- 8 – coup de pied circulaire

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

#### **UV 6 : Le travail d'opposition**

Le candidat a pour cette UV plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

Soit le choix 1 - CHI SAO

Exercice : Chi Sao libre Assaut de 1 fois 2mn par candidat. Position de départ.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice (avec changement de main et déplacement ; pivots etc.). Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 5 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 5 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (licencié FWF de la saison en cour de niveau équivalent ou supérieur au grade présenté) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

Soit le choix 2 – LAT SAU

Exercice Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine– coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau. Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

Soit le choix 3 – SELF DEFENSE

Applications martiales sur saisies: 5 techniques sont requises.

- 1 – Approche frontale menaçante
- 2 – poussée de face des 2 mains
- 3 – Saisie au collet + une frappe
- 4 – Etranglement arrière
- 5 – Ceinture arrière au niveau des coudes

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se saisit du défenseur, celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte. Les ripostes peuvent comporter des projections ou des techniques de frappe.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN WUSHU**

L'examen du 3ème Duan option WING CHUN est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

UV 1 : Les techniques de base

UV 2 : Les enchaînements

UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée

UV 5 : Applications martiales

UV 6 : Le travail d'opposition

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 à 6 juges.

### **UV 1 : Les techniques de base :**

Il est demandé 8 techniques de base exécutées en aller simple sur cinq pas en avançant, en reculant ou sur place plus une chute avant et une chute arrière (sauf contre-indication médicale). Depuis la position de garde, il réalise le mouvement demandé de profil par rapport à la table des jurys. Le premier mouvement est figé 3 secondes afin de juger de l'équilibre de la posture et de la justesse du mouvement dans sa phase statique. Ensuite il enchaîne sur quatre pas la même technique et il clôture sa séquence en position de garde.

### **UV 2 : Les enchaînements :**

Il est demandé 5 séries techniques enchaînées, composées de 5 mouvements exécutés Depuis la position de garde. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde.

### **UV 3 : Forme codifiée (Taolu)**

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex :Wing Chun)

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter les 108 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

#### **UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée**

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques de la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire. La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle

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

#### **UV 5 : Applications martiales :**

Le candidat devra réagir sur 5 combinaisons d'attaques selon la liste suivante au choix du jury :

- 1 – coup de poing direct
- 2 – coup de poing circulaire
- 3 – coup de poing descendant
- 4 – revers de poing
- 5 – Uppercut
- 6 – coup de pied direct
- 7 – coup de pied de côté
- 8 – coup de pied circulaire

Le candidat devra se positionner de sorte que ses techniques soient visibles par les jurys.

#### **UV 6 : Le travail d'opposition :**

Le candidat a pour cette UV plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

Soit le choix 1 - CHI SAO :

Exercice: Chi Sao libre avec déplacement. Assaut de 1 fois 3 minutes.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice. Mode opératoire Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (licencié FWF de la saison en cour de niveau équivalent ou supérieur au grade présenté) dument inscrit sur votre fiche d'inscription.

Soit le choix 2 – LAT SAO :

Exercice Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine– coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau. Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

Soit le choix 3 – SELF DEFENSE :

Applications martiales sur saisies: 5 techniques sont requises.

1 – Guillotine de côté

2 – Guillotine de face

3 – Saisie d'une jambe en vue d'une projection

4 – Saisie des deux jambes en vue d'une projection

5 – Ceinture de face au niveau des coudes

6 – Attaque avec une arme de votre choix (bâton, couteau etc.)

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se saisit du défenseur, celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte. Les ripostes peuvent comporter des projections ou des techniques de frappe.



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN WUSHU

L'examen du 4<sup>ème</sup> Duan option WING CHUN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

L'examen du 4<sup>ème</sup> Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

UV 1 : Les enchaînements

UV 2 : Forme codifiée

UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée

UV 4 : Applications martiales, travail d'opposition

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 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 à 6 juges.

### **UV 1 : Les enchaînements :**

Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 5 mouvements exécutées depuis la position de garde. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence en position de garde.

### **UV 2 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)**

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Wing Chun)

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale. Pour cette épreuve le candidat peut venir avec son mannequin de bois ou bien réaliser la forme dans le vide.

### **UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée :**

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques de la forme réalisée. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat

avec un partenaire. La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle.

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

#### **UV 4 : Applications martiales :**

L'UV 4 est divisée en deux parties :

1ère partie :

Applications martiales à mains nues. Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant : Le candidat est attaqué successivement par 2 attaques de poings puis 2 attaques de jambes. Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

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

Le travail d'opposition. Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

2ème partie – Selon 3 choix

Soit le choix 1 - CHI SAO :

Exercice: Chi Sao libre avec déplacement. Assaut de 1 fois 3 minutes.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

Mode opératoire Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (licencié FWF de la saison en cour de niveau équivalent ou supérieur au grade présenté) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

Soit le choix 2 – LAT SAO :

Exercice Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine – coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau. Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

Soit le choix 3 – Combat Libre :

Exercice libre : Assaut de 1 fois 1 minute.

Mode opératoire Les candidats sont équipés de coquille, protection officielle de compétition.

L'assaut devra comporter au moins un changement de jambe. Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice.

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN WUSHU

L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan option WING CHUN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

UV 1 : Formes codifiées à mains nues

UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu

UV 3 : Forme codifiée avec arme

UV 4 : Applications martiales

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 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 à 6 juges.

### **UV 1 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)**

Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Wing Chun)

Le candidat doit ensuite réaliser les formes (Taolu), Siu Lim Tao, Chum Kiu et Biu jee associées. Ces formes devront comporter les 108 mouvements chacune ou trois formes équivalentes aux 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Duan issues du programme de progression technique officielle internationale.

### **UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu**

Le candidat devra pour cette épreuve développer les spécificités théoriques liées aux techniques de combats de chaque forme et les raisons de l'instauration chronologique de ces formes dans le système.

### **UV 3 : Forme codifiée avec arme (Taolu) – Gun ou Bart Jam Dao**

Le candidat a pour cette épreuve deux choix possibles. Votre choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

Soit le choix 1

Le candidat doit enfin réaliser la forme au bâton long. Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 32 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale

Soit le choix 2 :

Le candidat doit enfin réaliser la forme aux couteaux papillons. Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 32 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale

### **UV 4 : Applications martiales :**

L'UV 4 est divisée en deux parties :

Applications martiales à mains nues :

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant : Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques de poings puis 3 attaques de jambes. Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

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

Applications martiales de la forme avec arme. Le candidat doit réaliser un Gung Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques du Taolu que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire de niveau équivalent ou supérieur utilisant au choix le bâton long ou les couteaux papillons.

Pour les Gong Fang avec arme, les techniques seront réalisées une fois lentement, une fois à vitesse maîtrisée.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN WUSHU

L'examen du 6ème Duan option WING CHUN est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Wing Chun. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. 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.

### **Soutenance du mémoire technique :**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

UV 1 : Forme codifiée à mains nues et avec armes

UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu

UV 3 : Applications martiales des formes codifiées

UV4 : Applications martiales de la forme avec armes

### **UV 1 : Forme codifiée à mains nues et avec armes (Taolu)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour l'épreuve forme codifiée « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Wing Chun)

Pour cette épreuve le candidat doit présenter au choix deux des trois formes mentionnées (Taolu), soit : (mannequin de bois dans le vide) - (bâton long) - Bart Jam Doh (couteaux papillons)

Pour le mannequin de bois la forme devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale. Pour cette épreuve le candidat doit réaliser la forme dans le vide dite « la forme de l'ombre ».

Pour le bâton long ou les couteaux papillons le candidat peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 32 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

## **UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu**

Le candidat devra pour cette épreuve développer les spécificités théoriques liées aux techniques de combats des deux formes présentées. Ce test est noté sur 20 points.

## **UV 3 : Applications martiales des formes codifiées**

Applications martiales à mains nues. Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant : Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques indéterminées. Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 3 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

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

## **UV4 : Applications martiales de la forme avec armes**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur une des formes avec arme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques du Taolu que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire de niveau équivalent ou supérieur utilisant la même arme. Pour les Gung Fong avec armes, les techniques seront réalisées une fois lentement, une fois à vitesse maîtrisée.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DUAN WUSHU**

### **Option Wing Chun**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20 et dure au maximum 20 minutes.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

Généralement le 7ème Duan est attribué par les représentants de l'organisme, institution ou fédération en fonction de ce que le candidat a apporté au sein de la fédération pour son pays, les services rendus.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN WUSHU**

### **Spécialité SANDA**

L'examen du 1er Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

UV 1 : Techniques de base du Sanda

UV 2 : Attaques/défenses

UV 3 : Taolu moderne ou traditionnel

UV 4 : Applications du taolu

UV 5 : Percussions sur cibles

UV 6 : Assaut libre et réglementation

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 à 6 juges.

#### **UV 1 : Techniques de base du Sanda (Ji Ben Gong)**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve. Le shadow (Ji Ben Gong) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

1 - Des déplacements (Bufa) sur 30 S

2 - Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30S

3 - Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30 S

4 - Une liaison d'enchaînements d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe (Tuifa), également sur 30 S. Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par le jury



## **UV 2 : Attaques/défenses – Gong Fang Sanshou**

L'attaquant effectuera 8 techniques (GongJi), les 8 attaques seront demandées par le jury, à gauche ou à droite, dans la limite des techniques suivantes : Coups de poings directs au visage (Chong Quan) Coups de poings crochet au visage (Guan Quan) c) Coup de pied de face (DianTui) Coup de pied circulaire (CeDingTui) Coup de pied latéral (CeChuaiTui) Un enchaînement poing/pied (ZuheDaTi) Un enchaînement pied/poing (ZuheTiDa) Un enchaînement pied/poing/projection (ZuheTiDaShuai)

Le défenseur (FangYuZhe) contre-attaquera librement. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques. Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle. Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible. L'attaquant «GongJi» et le Défenseur «FangYuZhe» saluent le jury, se saluent (BaoQuanLi), puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant «GongJi» déclenche ses attaques libres (dans la limite des techniques prévues) dès le signal du jury.

## **UV 3 : Forme - Taolu**

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Il citera le nom et le style du Taolu présenté. Le Taolu devra durer au moins 20 secondes.

A la fin du Taolu, il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point de départ, cependant il devra se retrouver face au jury. Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

## **UV 4 : Applications des techniques de la forme - Gong Fang Taolu**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la forme présentée. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

## **UV 5 : Percussions sur cibles- Da Fa Shou Ba Tui Ba**

Il est composé de 2 périodes de temps de 2 minutes chacune séparées par une période de repos de 1 minute.

Contenu des 2 périodes de percussions : 30 S d'enchaînement de poings (Zuhe Da) 30 S d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da) Percussions sur cibles : Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Description : Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation. Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute. Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter).

## **UV 6 : Assaut libre - Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation – Lun Sanshou Bisai**

Assaut libre (10 points): Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

Connaissance de la réglementation (10 points) Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (1 point par réponse juste).

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN WUSHU

### Spécialité SANDA

L'examen du 2ème Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 2ème Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)

UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)

UV 3 : Forme moderne ou traditionnel (Taolu)

UV 4 : Applications du taolu (Gong Fang Taolu)

UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)

UV 6 : Assaut libre (Ji JianBisai) et réglementation (Lun Sanshou Bisai)

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 à 6 juges juges.

#### **UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve. Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir : 1/ Des déplacements (Bufa) sur 30 S. 2/ Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30 S. 3/ Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30 S. 4/ Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux technique de jambe (Tuifa) avec

changement de niveau (Haut, Bas) et une partie des enchaînements démontrés doivent contenir une projection (Shuaïfa), également sur 30 S.

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par le jury.

### **UV 2 : Attaques/défenses – Sanshou Gong Fang Ji Shu**

Il est composé de 6 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe).

a) Enchaînement de 3 coups de poings dont une technique circulaire. b) Idem mais enchaînement différent c) Enchaînement de 3 techniques différentes d) Idem mais enchaînement différent e) Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe f) Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing.

Qui sont opposés à des remises et contre-attaques libres par le défenseur (Fang YuZhe) et qui devront comprendre sur l'ensemble :

a) Parades chassées et/ou esquives rotative (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 2 remises en techniques de poing. b) Parades chassées et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec une remise en poing et une projection c) Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection. d) Idem que point c mais riposte différente e) Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques au choix. (Ti, Da Shuaï) f) Idem que point e mais riposte différente

Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle. Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible).

L'attaquant et le défenseur saluent le jury et se saluent puis se positionnent face à face en garde de combat. L'attaquant déclenche ses attaques libres (dans la limite des techniques prévues) dès le signal du jury.

### **UV 3 : Forme - Taolu**

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Le Taolu devra durer au minimum 30 secondes. A la fin du Taolu il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury. Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

### **UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la série technique (Taolu) présentée. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

### **UV 5 : Percussions sur cibles - Da Fa Shou Ba Tui Ba**

Il est composé de 2 périodes de temps de 2 minutes chacune séparées par 1 minute de repos.

30 S d'enchaînement de poings (Zuhe Da) 30 S d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) 1 minute d'enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da)

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) :

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds/Poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

### **UV 6 : Assaut libre - Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation - Lun Sanshou Bisai**

Cette UV se compose de deux épreuves :

a) Assaut libre (15 points) Il est demandé 1 assaut libre de 3 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

b) Connaissance de la réglementation (5 points) Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (0,5 point par réponse juste)

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN WUSHU

### Spécialité SANDA

L'examen du 3ème Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 3ème Duan SANDA composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)

UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)

UV 3 : Forme moderne ou traditionnel (Taolu)

UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang Taolu)

UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)

UV 6 : Assaut libre (Ji JianBisai) et réglementation (Lun Sanshou Bisai)

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 ou 6 juges juges.

#### **UV 1 : Techniques de base du Sanda - Sanshou Ji Ben Gong**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve. Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

1/ Des déplacements (Bufa) sur 30"

2/ Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30S

3/ Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30S

4/ Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux techniques de jambe (Tuifa) avec changement de niveau (Haut, Bas) et en incluant dans chacune des projections (nuque, hanche, jambe) sur saisie préalable, également sur 30 seconde.

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par le jury.

### **UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang**

Il est composé de 6 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe).

a) Enchaînement de 5 coups de poings dont une technique circulaire. b) Idem mais enchaînement différent. c) Enchaînement de 5 techniques différentes d) Idem mais enchaînement différent e) Un enchaînement de 3 techniques de poings et 2 techniques de jambes f) Un enchaînement de 3 techniques de jambes et 2 techniques de poing.

Qui sont opposés à des remises et contre-attaques libres par le défenseur (Fang YuZhe) mais qui devront comprendre sur l'ensemble :

a) Parades chassées et/ou esquives (latérales, retrait du buste, rotatives) avec 3 remises en techniques de poing, b) Parades chassée et/ou esquive (latérales, retrait du buste, rotatives) avec une remise en poing et une projection c) Blocage avec ou sans déplacement et remise par 3 techniques (une technique de poing et de pied et une projection). d) Idem mais riposte différente e) Défense adaptée à la situation avec une riposte de 4 techniques au choix. (Ti Da Shuai) f) Idem mais riposte différente

Chaque enchaînement sera exécuté à vitesse réelle. Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le Défenseur saluent le jury puis se saluent puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant « GongJi» déclenche ses attaques libres (dans la limite des techniques prévues) dès le signal du jury. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### **UV 3 : Forme - Taolu**

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Le Taolu devra durer au minimum 40 secondes A la fin du Taolu il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury. Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

### **UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la série technique demandées. Les techniques ou séquences seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois à la vitesse réelle.

### **UV 5 : Percussions sur cibles - Da Fa Shou Ba Tui Ba**

Il est composé de 2 périodes de temps de 2 minutes chacune séparées par 1 minute de repos. Pour les 2 périodes les enchaînements sont libres. Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation. Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute. Pieds/Poings/Projection : Pour les techniques de poings et de jambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

### **UV 6 : Assaut à thème – Ti Cai Gong Ji, assaut libre – Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation – Lun Sanshou Bisai**

Cette UV se compose de deux épreuves :

a) Assaut à thème (5 points) Il est demandé 1 assaut de lutte de 1 round de 2 minutes. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée. b) Assaut libre (10 points) A l'issue de l'assaut de lutte, après une minute de repos, Il sera demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Saisies, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée. c) Connaissance de la réglementation (5 points) Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage SANDA (0,5 point par réponse juste).



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN WUSHU

### Spécialité SANDA

L'examen du 4ème Duan SANDA composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 4ème Duan option SANDA est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)

UV 2 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)

UV 3 : Forme (Taolu)

UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisai)

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 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 ou 6 juges juges.

#### **UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi**

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 4 à 5 mouvements exécutées à partir de la position de garde (Zhanjia) qui seront réalisées 3 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).

Combinaison de poings : direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), swing du droit (You Gaiquan), uppercut du gauche (ZuoChaoquan).

Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).

Combinaison de pieds : Coup de pied direct jambe avant (Qian Ti Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (Hou Ce Ding Tui), Coup de pied circulaire jambe gauche (Zuo Heng Ding Tui) et Coup de pied arrière du droit (Hou Deng Tui).

Combinaison de pieds : Coup de pied latéral jambe avant (Qian Ce ChuaiTui), coup de pied retourné 360° (Hou Bai LianTui), Coup de pied circulaire de la même jambe en rebond (Heng Ding Tui), Coup de pied direct gauche (ZuoDianTui) .

Combinaison de pieds : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui),lowkick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).

Combinaison complète : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.

Combinaison complète : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.

## **UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang**

Au nombre de 10, les attaques sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang YuZhe », saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li) puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant« GongJi» démarre l'épreuve dès le signal du jury.

L'attaquant (Gong Ji) et le défenseur (Fang YuZhe) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles. Dans tous les cas le défenseur (Fang YuZhe) construit son système défensif.

## **UV 3 : Forme - Taolu**

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc...) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi. Le Taolu devra durer au minimum 50 secondes.

A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir : Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

## **UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre – JiJianBisai**

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en deux parties :

A/ Assauts à thème (20 points):

1er round : Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2ème round : Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués. L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

B /Assaut libre (10 points) :

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN WUSHU

### Spécialité SANDA

L'examen du 5ème Duan SANDA composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 5ème Duan option SANDAest composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)

UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)

UV 3 : Forme (Taolu)

UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisai)

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 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 ou 6 juges juges.

#### **UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi**

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchaînées, composées de 4 à 5 mouvements exécutées à partir de la position de garde (Zhan Jia) qui seront réalisées 3 fois (Dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

1) Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).

2) Combinaison de pieds : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).

3) Combinaison complète : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.

4) Combinaison complète : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.

5) Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

6) Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

7) Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

8) Combinaisons libres de 5 mouvements minimum Chacune des combinaisons libres doivent être différentes des autres.

## **UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang Ji Shu**

Au nombre de 12, cette UV comprend 1 série de 6 défenses sur des attaques en percussions et 1 série de 6 défenses sur des attaques en projection. a) Au nombre de 6, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

b) Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge) sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel. L'attaquant «Gong Ji» et le défenseur « FangYuZhe» saluent le jury, se saluent (BaoQuanLi), puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant « GongJi » démarre l'épreuve dès le signal du jury.

## **UV 3 : Forme - Taolu**

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc...) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi. Le Taolu devra durer au minimum 60 secondes. A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

## **UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre – JiJian Bisai**

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en deux parties :

A/ Assauts à thème (20 points):

1er round : Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le

bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée. 2ème round : Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués. L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

B /Assaut libre (10 points) :

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN WUSHU

### Spécialité SANDA

L'examen du 6ème Duan SANDA composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Programme et organisation des épreuves

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 6ème Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Sanda. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. 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 ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

#### A – Forme - Taolu

Ce test est noté sur 20 points. Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi ou tout autre série de forme de Wushu. Le Taolu devra durer au minimum 1 minute et 20'. A la fin de la série technique du Taolu, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Cependant il devra se retrouver face au jury.

Le candidat exécutera un salut au début et à la fin de l'exécution du Taolu présenté.

#### B - Application : Travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Ce test est noté sur 20 points.

Cette UV est composée de 2 séries de 6 défenses contre 6 attaques en percussion et de 6 défenses contre 6 attaques en projection.

1) Au nombre de 6, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

2) Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques. Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel. L'attaquant et le défenseur saluent le jury et se

saluent, puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant démarre l'épreuve dès le signal du jury.

#### C - Assaut libre - Ji Jian Bisai

Ce test est noté sur 20 points. Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Pour les candidats au 6ème Duan, la durée de cet assaut est de 2x2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis

#### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail effectué tout en souplesse avec contrôle absolu à tous niveaux ;
  - Variétés techniques ;
  - Maîtrise et précision des techniques ;
  - Qualité et logique des enchaînements ;
  - Degré de difficulté des enchaînements.



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DUAN WUSHU

### **Spécialité Sanda**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique. Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20 et dure au maximum 20 minutes.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN WUSHU

### Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.

L'examen du 1er Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

UV 1 : Dǎo dì fǎ Chutes

UV 2 : Jī běn gōng Techniques de base

UV 3 : Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée

UV 4 : Pèi hé yǎn liàn Applications des techniques

UV 5 : Gōng fáng liàn xí Attaques et contre-attaques

UV 6 : Shí zhàn Entraînement de combat

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 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 ou 6 juges juges

#### UV 1 - Chutes

1. Chute avant amortie
2. Roulade arrière amortie
3. Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
4. Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
5. Applications des techniques Noté sur 20

Attaques et contre-attaques Noté sur 20

Noté sur 20 Shí zhàn Entraînement de combat Noté sur 20

Jiāo shù tàolù Forme de Shuai Jiao codifiée Noté sur 20

Jī běn gōng Techniques de base Noté sur 20

Dǎo dì fǎ Chutes Noté sur 20

- 5. Qián cè gǔn fān Chute avant sur le côté
- 6. Hòu cè gǔn fān Chute arrière sur le côté

### **DEROULEMENT**

Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite, a) Sur place et face au jury b) En déplacement de profil en enchaînant les 6 techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Connaissance des chutes - Coordination - Aisance dans l'espace - Contrôle de la respiration

### **UV 2 - Jī běn gōng - Les techniques de base**

- 1. Dūn Tī Position cavalier, coup de pied talon
- 2. Shuàn Yāo Bras, torse et hanches en rotation
- 3. Xiǎo Zuàn Zi Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- 4. Chōu Tuǐ Jambes croisées, relever la jambe avant par le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, poser votre jambe derrière en relevant.
- 5. Chē Lún Bù En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer en arrière.
- 6. Wǎi Zhuāng Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- 7. Bēng Zi En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
- 8. Liǎo Tuǐ Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90°, projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps en basculement vers l'avant.

DEROULEMENT :

Il est demandé au candidat d'exécuter les 8 techniques 8 fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Tonicité - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Contrôle de la respiration

### **UV 3 - Tào Lù codifié**

Début Jiāo jià Garde

1 Trancher vers le bas

2 Soulever avec crochetage

- 3 Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
- 4 Projection sur l'épaule
- 5 Passer le bras entre les jambes et soulever
- 6 Prendre la jambe
- 7 Basculement du corps en rotation
- 8 Tirer vers le bas en tournant
- 9 Faucher le pied (Faucille)
- 10 Crochetage intérieur de la jambe
- 11 Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
- 12 Appuyer sur le cou en vrillant le poignet

Shōu Shì Fermeture et salut (Ching li)

**DEROULEMENT :**

Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînements exécutées une fois, en déplacement de profil, au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

#### **UV 4 - Applications des techniques**

(Travail par deux) Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

Choix 1 : SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du Dalian

Choix 2 : SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

**DEROULEMENT :**

Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînements. Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti. Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Fluidité de l'enchaînement - Souplesse - Stabilité - Chutes - Harmonie du travail

## **UV 5 - Protection et contre-attaque**

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1** : SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

**Choix 2** : SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

**DEROULEMENT** :

Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui. Le partenaire attaque, le candidat exécute la parade adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti. Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Pas de rigidité - Pas de blocage - Fluidité - Circularité des mouvements - Chutes

## **UV 6 - Combat**

**DEROULEMENT** :

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

- Soit dans le choix : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao. -  
Soit dans le choix : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Connaissance du règlement - Multiplicité des techniques - Pas de rigidité - Pas de blocage - Tactique - Efficacité

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU

### Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.

L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

UV 1 : Chutes

UV 2 : Techniques de base

UV 3 : Forme de Shuai Jiao codifiée

UV 4 : Applications des techniques

UV 5 : Attaques et contre-attaques

UV 6 : Entraînement de combat

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 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 à 6 juges juges.

#### **UV 1 - Chutes**

Dǎo dì fǎ Chutes Noté sur 20

1. Qián Chēng Di Dào Chute avant amortie
2. Hòu Dào Pāi Di Roulade arrière amortie

Applications des techniques Noté sur 20

Techniques de base Noté sur 20

Noté sur 20 Jiāo shù tàò lù Forme de Shuai Jiao codifiée Noté sur 20

Entraînement de combat Noté sur 20

Attaques et contre-attaques Noté sur 20

3. Bèi Bù Cè Dào Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté, 4. Gài Bù Cè Dào Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté 5. Qián Cè Gǔn Fān Chute avant sur le côté 6. Hòu Cè Gǔn Fān Chute arrière sur le côté 7. Qián Yú Yuè Chute avant carpée 8. Hòu Pāi Di Dào Chute arrière amortie par la frappe

## DEROULEMENT :

Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite,

a) Sur place, face au jury b) En déplacement de profil, enchaînement des huit techniques

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Connaissance des chutes - Coordination - Aisance dans l'espace - Contrôle de la respiration

### UV 2 - Les techniques de base

1. Position du cavalier, coup de pied avec le talon
2. Shuàn yāo Bras, torse et hanches en rotation
3. Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
4. Jambes croisées, relever une jambe devant le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, reposer la jambe relevée derrière.
5. En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer-le en arrière.
6. Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
7. En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
8. Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90° projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps basculé vers l'avant.

## DEROULEMENT :

Il est demandé au candidat d'exécuter les 8 techniques huit fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Qualité du Salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Tonicité - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Contrôle de la respiration

### UV 3 - Techniques TàoLù codifié

- 1 Début : Garde
- 2 Déplacement circulaire et balayage
- 3 Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
- 4 Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
- 5 Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayer

- 6 Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
- 7 Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
- 8 Presser et soulever
- 9 Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
- 10 Ramasser le pied au niveau du genou
- 11 Renverser la nuque et balayer la jambe
- 12 Renverser par la hanche
- 13 Rotation sur le genou (volte-face)
- 14 Fermeture, salut (Ching li)

#### DEROULEMENT :

Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Fluidité de l'enchaînement - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Contrôle de la respiration - Rythme - Souplesse - Stabilité

#### **UV 4 - Applications des techniques**

Travail par deux

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1** : SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

**Choix 2** : SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes et les saisies

#### DEROULEMENT :

Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînement. Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Fluidité de l'enchaînement - Chutes - Souplesse - Stabilité



## **UV 5 - Protection et contre-attaque**

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1** : SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

**Choix 2** : SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

### **DEROULEMENT :**

Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui. Le partenaire réalise une attaque, le candidat choisit la protection adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti. Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique réalisées, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Circularité des mouvements - Coordination  
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Pas de rigidité - Pas de blocage - Fluidité - Chutes

## **UV 6 - Combat**

### **DEROULEMENT :**

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids. Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

- Soit dans le choix 1 : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao. -  
Soit dans le choix 2 : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

**Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.**

Critères d'évaluation :

– Qualité du salut - Présentation - Concentration - Pas de rigidité - Pas de blocage -  
Multiplicité des techniques - Efficacité - Tactique - Connaissance du règlement

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU

### Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.

L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

UV 1 : Chutes

UV 2 : Techniques de base

UV 3 : Forme de Shuai Jiao codifiée

UV 4 : Applications des techniques

UV 5 : Attaques et contre-attaques

UV 6 : Entraînement de combat

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 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 à 6 jugesjuges.

#### UV 1 - Chutes

1. Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
2. Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
3. Chute avant sur le côté
4. Chute arrière sur le côté
5. Chute avant carpée
6. Chute arrière amortie par la frappe

Chutes Noté sur 20

Applications des techniques Noté sur 20

Techniques de base Noté sur 20

Attaques et contre attaques Noté sur 20

Forme de Jiāo shù codifiée Noté sur 20

Entraînement de combat Noté sur 20

7. Saut avant en salto, demi-tour, chute sur le dos, amortie par la frappe.
8. Amorti sur les mains, chute sur le ventre

DEROULEMENT :

Il est demandé au candidat huit techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite, sur place, face au jury, en déplacement de profil, enchaînement des 8 techniques.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Connaissance des chutes - Coordination - Aisance dans l'espace - Contrôle de la respiration

## **UV 2 - Les techniques de base**

1. Retournement, enchaînement avec Xiǎo dé
2. En avant, un pas, enchaînement avec Zhǔ
3. Croiser devant, pivoter, wǎi zhuāng enchaînement avec Tī Jiǎo
4. Crochetage, pivoter, enchaînement avec Liāo Gōu

Il est demandé au candidat d'exécuter les 4 techniques de base enchaînées, quatre fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Tonicité - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Contrôle de la respiration

## **UV 3 - Techniques - Tào Lù codifié**

- 1: Début (en garde)
  - 2: Derrière l'adversaire serrer sa hanche et pousser sur le genou
  - 3: Derrière l'adversaire serrer sa hanche et coincer le genou avec la main et passer la jambe devant celle de l'adversaire
  - 4: Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
  - 5: Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
  - 6: En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
  - 7: Fouetter
  - 8: Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
  - 9: Faire voler la jambe
  - 10 : Renverser le front en arrière et balayer
  - 11 : Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
  - 12 : Marcher, mouliner et renverser
  - 13 : Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
- Fermeture et salut (Ching li)

Il est demandé au candidat de connaître les 12 techniques d'enchaînement exécutées une fois, en déplacement de profil au ralenti, et une fois en vitesse réelle de face.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Fluidité de l'enchaînement - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Contrôle de la respiration - Rythme - Souplesse - Stabilité

#### **UV 4 - Tào Lù codifié - Applications des techniques**

Travail par deux

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1 : SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

**Choix 2 : SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

**DEROULEMENT :**

Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'applications. Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury. Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Fluidité de l'enchaînement - Chutes - Souplesse - Stabilité - Harmonie avec le partenaire

#### **UV 5 - Protection et contre-attaque**

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1 : SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

**Choix 2 : SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

**DEROULEMENT :**

Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec celui-ci. Le partenaire exécute une attaque, le candidat exécute l'esquive adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, en vitesse réelle. Le jury pourra demander une seconde exécution au ralenti. Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Circularité des mouvements - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Pas de rigidité - Pas de blocage - Fluidité - Chutes

## **UV 6 - Combat**

### **DEROULEMENT :**

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1 : SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

**Choix 2 : SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn).

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

### **Critères d'évaluation :**

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Pas de rigidité - Pas de blocage - Multiplicité des techniques - Efficacité - Tactique - Connaissance du règlement

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN WUSHU

### Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.

L'examen du 4ème Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves

notées chacune sur 30

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

Les épreuves sont :

UV 1 : Techniques de base et exercices auxiliaires

UV 2 : 36 techniques d'enchaînements

UV 3 : Applications des techniques

UV 4 : Techniques et variantes

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, 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 un jury composé de trois ou 6 juges juges.

#### **UV 1 - Technique de base exercices auxiliaires**

Le candidat doit savoir utiliser le matériel d'entraînement pour développer ses capacités physiques

1. Utiliser des briques
2. Pídài Ceinture de cuir
3. Dà Pěng Zi Grand bâton(1 m)
4. Cháng dèng Banc (2,50 m)

DEROULEMENT :

Le candidat exécutera :

Position Mǎ bù, une brique dans chaque main au niveau des hanche, pousser, tirer, devant lui, et l'exécutera 10 fois.

Position Mǎ bù, tenir la ceinture des deux côtés (60 cm), Zuǒ Yòu Wǎi Zhuāng, 8 fois face au jury, puis en déplacement dans les quatre directions, Wǎi Tī (Wǎi Zhuāng enchaînements de coups de pieds).

Position Mǎ bù, prendre le bâton par les deux bouts, appuyer et soulever à droite puis à gauche en tournant le bâton vers l'avant, 8 fois devant le jury. Position en garde, prendre le bâton, mouliner horizontalement avec déplacement Mò Pán bù.

Cháng dèng : Accroupi les deux mains sur le banc, effectuer un grand cercle avec le pied droit et le pied gauche alternativement, 8 fois devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Tonicité - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Contrôle de la respiration - Rythme – Equilibre

## **UV 2 - Techniques d'enchaînements**

Blocage de la jambe avec le talon sur le genou

Appuyer sur le cou en vrillant le poignet

Déplacement circulaire et balayage

Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste

Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)

Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayage

Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire

Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste

Presser, soulever le corps

Les mains essorent et la jambe chasse latéralement

Ramasser le pied au niveau du genou

Renverser la nuque et balayer la jambe

Renverser par la hanche

Rotation sur le genou (volte-face)

Derrière l'adversaire serrer la hanche et pousser sur le genou

Derrière l'adversaire serrer sa hanche coincer le genou avec la main et passer sa jambe devant celle de l'adversaire

Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant

Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui

Fouetter

Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque

Faire voler la jambe

Renverser le front en arrière et balayer

Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras

Marcher, mouliner, renverser

Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut

Fermeture, salut (Ching Li)

**DEROULEMENT :**

Il est demandé au candidat de connaître les trente-six techniques d'enchaînements, exécutées une fois, en déplacement de profil et au ralenti.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

### **UV 3 - Applications des techniques (par deux)**

**DEROULEMENT :**

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids. Il est demandé au candidat de choisir 12 techniques d'attaque et de contre-attaque avec son partenaire et de travailler ensemble en harmonie. Le partenaire attaque en premier, le candidat exécute la contre-attaque, et vice et versa.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Harmonie avec le partenaire - Fluidité de l'enchaînement - Stabilité - Contrôle de la respiration

### **UV 4 - Techniques variantes**

Travail par deux

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1 : SHUAI JIAO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

**Choix 2 : SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

**DEROULEMENT :**



Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le jury choisit deux saisies, le candidat exécute chaque saisie en faisant tomber son partenaire dans les quatre directions, et utilise quatre techniques différentes.

Le jury choisit deux techniques, le candidat et son partenaire exécutent quatre différentes saisies pour chacune des techniques.

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1** : SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

**Choix 2** : SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Critères d'évaluation :

1. Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Fluidité de l'enchaînement - Logique - Stabilité - Contrôle de la respiration - Harmonie avec le partenaire

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN WUSHU

### Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.

L'examen du 5ème Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves  
notées chacune sur 30  
Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen du 5ème Duan option LUTTE CHINOISE est composé  
de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

UV 1 : Enchaînement codifié

UV 2 : Applications

UV 3 : Projection et attaque codifiées

UV 4 : Assaut Shuai Jiao

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, 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 un jury composé de trois juges ou 6 juges.

### UV 1 - Enchaînements codifiés

DEROULEMENT :

Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tao Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques. La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil devant le jury.

Applications

Noté sur 30

Assaut Noté sur 30

Enchaînement codifié

Noté sur 30

Projections et attaque codifiées

Noté sur 30

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Logique - Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

## **UV 2 - Applications**

DEROULEMENT :

(Travail à deux) Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le candidat avec son partenaire doit démontrer et expliquer son propre Taoluet chaque technique dans un minimum de 9 techniques devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Harmonie avec le partenaire - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

## **UV 3 - Projection sur attaques codifiées**

DEROULEMENT :

Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

**Choix 1** : SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

**Choix 2** : SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Logique - Harmonie avec le partenaire - Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

## **UV 4 - Assaut**

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN WUSHU

### Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.

L'examen du 6ème Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Shuaijiao. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. 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 ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

#### ***Soutenance du mémoire technique***

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Enchaînements codifiés

L'épreuve est notée sur 30.

#### DEROULEMENT :

Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques. La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil face au jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Logique - Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

Protection sur attaques codifiées

## DEROULEMENT :

Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'un choix, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo

**Choix 1** :SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

**Choix 2** :SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut - Présentation - Concentration - Coordination - Souplesse - Fluidité de l'enchaînement - Logique - Harmonie avec le partenaire – Rythme - Stabilité - Contrôle de la respiration

## Assaut

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DUAN WUSHU**

**Spécialité SHUAI JIAO (LUTTE CHINOISE), SHOU BO.**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

**Soutenance du mémoire 6ème et 7ème Duan uniquement**

**Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys.**

# SPECIALITE JEET KUNE DO

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### UV 1/30 GONG FANG EN DYNAMIQUE UV validé si 15/30

#### **Le candidat doit démontrer sa richesse technique**

#### **1 - Position Jun Fan Gung Fu (DING BO) 70%-30%**

- – Les 4 déplacements Jun Fan Gung Fu (DING BO)
- - Chain Punches (straight blast) Série (sur place)
  - - Biugee séries (sur place)
  - - UNG MOON 5 portes de défenses séries (1-5)
  - 6 - Mannequin de bois séries (3 -4)

#### **Critères d'évaluation**

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maîtrise et Précision des techniques Stabilité et Équilibre Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maîtrise et Précision des techniques Stabilité et Équilibre

**Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.**

- Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.



**UV 2/20**  
**GONG FANG Percutions sur cible UV validé si 10/20**

**GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES**  
**Patte d'Ours**

Se munir des cibles suivantes :  
**2 PATTES D'OURS**

Les cibles sont fournies par le candidat  
( l'attaquant et le porteur cible sont désigné par le jury) Série 1 - 2 (Jab -Cross)

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche **3 techniques différentes** à partir de position de garde

**POING (Quanfa)**

Les techniques de poings (sur cibles nommées et exécutées 2 coups de poings différents)

**PIEDS (Tuifa)**

Les techniques de pieds ( sur cibles nommées et exécutées 3 coups de pieds différents)

**PROJECTIONS / BALAYAGE**

Les projections sont travaillées seulement sur les amorces.  
En contre-attaque une technique projection

( L'entrée avant de projeter )

## **Critères d'Evaluation**

**LA PRESENTAION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La

Stabilité, Les Appuis La Précision

Bonne attitude Corporelle Détermination

Variété des Techniques

**Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

## **UV 3/50 ASSAUT**

**UV validé si 25 /50**

2 assauts arbitrés de deux minutes  
( repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

### **LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids  
ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges .

**Attention à fournir à l'inscription autorisation parentale spécifique :  
Autorisant les Assauts pour les CADETS**

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

Avec protection selon règlement en vigueur  
**Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés
- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

## **Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES

et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maîtrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante  
est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

**UV 1 / 30**

## **GONG FANG EN DYNAMIQUE**

**UV validé si 15/30**

Le candidat doit démontrer sa richesse technique :

- 1 Position jun Fan Gung Fu (DING BO) 70%-30%
- 2 Chain Punches (straight blast) Série en déplacement
  - 3 Biu gee séries en déplacement
- 4 UNG MOON 5 portes de défenses séries (1-10)
  - - 5 Mannequin de bois séries (1 -4)

### **Critères d'évaluation**

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maîtrise et Précision  
des techniques Stabilité et Équilibre

- **Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide**

### **UV 2 / 20**

## **GONG FANG Percussion sur cible UV validé si 10/20**

**UV 2/20**  
**GONG FANG Percussion sur cible UV validé si 10/20**

**GONG FANG PERCUSSION SUR CIBLES**

**Patte d'Ours**

**Les cibles sont fournis par le candidat**

(L'attaquant et le porteur de cibles sont désigné par le jury)

Série 1 – 2 Jab / Cross Série 1-3 Jab / Hook

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche

**4 techniques différentes** à partir de position de garde en déplacement sur 1 pas

Après chaque action le candidat se remet en garde

**PAC SAO CYCLE**

POING ( Quanfa)

Les techniques de poing PIEDS (Tuifa)

Le candidat présente une projection et un balayage de son choix.

**Les techniques d'attaques sont demandés par le jury.**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTATION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La  
Stabilité, Les Appuis La Précision  
Bonne attitude Corporelle Détermination  
Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

Se munir des protections suivantes :

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

**UV 3/50**  
**Assaut**  
**UV validé si 25 /50**

**2 assauts arbitrés de deux minutes** (repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

**LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges .

**Attention à fournir à l'inscription autorisation parentale spécifique :  
Autorisant les Assauts pour les CADETS**

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

**Avec protection selon règlement en vigueur Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés
- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

**Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES

EQUILIBRES et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maîtrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

## UV 1/30

### Gong Fang en Dynamique UV validé si 15/30

Le candidat doit démontrer sa richesse technique :

- POSITION JUN FAN JEET KUNE DO 50/50 DEPLACEMENT
  - UNG MOON ( 1 – 13 )
  - **3) MANNEQUIN DE BOIS ( 1 – 5)**
  - **4 DON Chi Sao (simple) Bong Sao**

### Critères d'Evaluation

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maitrise et

Précision des techniques Stabilité et Equilibre

- **Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide**

## UV 2/20

### Gong Fang percussion sur cibles UV validé si 10/20

#### GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES

##### Patte d'Ours

Les cibles sont fournis par le candidat (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont désigné par le jury) Série 1 – 2 Jab / Cross Série 1-3 Jab / Hook

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche

5 techniques différentes à partir de position de garde en déplacement sur 1 pas

Après chaque action le candidat se remet en garde Après chaque action le candidat se remet en

garde **LOP SAO CYCLE**

POING ( Quanfa) Les techniques de poing

PIEDS (Tuifa) Coup de pied

**Le candidat présente une projection et un balayage de son choix.**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTATION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La Stabilité, Les Appuis La Précision  
Bonne attitude Corporelle Détermination  
Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

**UV 3/50**

**Assaut**

**UV validé si 25/50**

## **Critères d'Evaluation**

**2 assauts arbitrés de deux minutes** (repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

**LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids ne doivent pas être trop importants  
Même recommandations pour les catégories d'âges .

**Attention à fournir à l'inscription autorisation parentale spécifique :  
Autorisant les Assauts pour les CADETS**

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription**

**PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

**Avec protection selon règlement en vigueur Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- 5. gants de sac fermés
- 6. protèges tibia / pieds
  - protège dents
  - coquille
  - protège poitrine pour les féminines

Les protections sont à fournir par le candidat

TRAVAIL EN SOUPLESSE AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS

VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE DETERMINATION DANS L'ATTAQUE

ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maîtrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**



# **SPECIALITE JEET KUNE DO**

## **BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)**

### **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN Wai Jia**

#### **Programme et organisation des épreuves**

##### **UV 1/30**

##### **GONG FANG EN DYNAMIQUE**

**UV validé si 15/30**

#### **Le candidat doit démontrer sa richesse technique :**

- Position Jun Fan Gung Fu (DING BO) 70%-30%
- Chain Punches (straight blast) série en déplacement
- Biugée séries en déplacement
- UNG MOON 5 portes de défenses séries (1-10)
- 5) Mannequin de bois séries (1 – 4)

#### **Critères d'Evaluation**

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maîtrise et Précision  
des techniques Stabilité et Equilibre

- Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.

##### **UV 2/20**

##### **GONG FANG Percution sur cible UV validé si 10/20**

##### **GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES**

##### **Patte d'Ours**

Les cibles sont fournies par le candidat L'attaquant et le porteur de cibles sont désigné par  
le jury)

Série 1 - 2 Jab / Cross Série 1 - 3 Jab / Hook

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche

**4 techniques différentes** à partir de position de garde en déplacement sur 1 pas

Après chaque action le candidat se remet en garde PAC SAO CYCLE

POING ( Quanfa)  
Les techniques de poing

PIEDS (Tuifa)  
Les techniques de pieds

Le candidat présente une projection et un balayage de son choix.

**Les techniques d'attaques sont demandés par le jury.**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTAION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La  
Stabilité, Les Appuis La Précision  
Bonne attitude Corporelle Détermination  
Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

## **UV 3/50 ASSAUT**

**UV validé si 25 /50**

**2 assauts arbitrés de deux minutes** (repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

### **LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges.

**Attention autorisation parentale spécifique :**

A fournir à l'inscription Autorisant les Assauts pour les CADETS

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

Avec protection selon règlement en vigueur  
**Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés
- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

## **Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES

et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maîtrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

# SPECIALITE JEET KUNE DO

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### UV 1/30

#### GONG FANG EN DYNAMIQUE

UV validé si 15/30

**Le candidat doit démontrer sa richesse technique :**

- Position Jun Fan – Jeet kune Do 50/50 déplacement
- Ung Moon (1 –13 )
- 3) Mannequin de bois (1 – 5)

#### 4) Don chi sao (simple) Bong Sao

### Critères d'Evaluation

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maitrise et Précision  
des techniques Stabilité et Equilibre

- Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.

#### UV 2/20

#### GONG FANG Percution sur cible UV validé si 10/20

#### GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES

#### Patte d'Ours

Les cibles sont fournis par le candidat (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont désigné par le jury)

Série 1 - 2 Jab / Cross Série 1 - 3 Jab / Hook

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche

**5 techniques différentes** à partir de position de garde en déplacement sur 1 pas

Après chaque action le candidat se remet en garde

LOP SAO CYCLE

POING ( Quanfa)  
Les techniques de poing

PIEDS (Tuifa)  
Les techniques de pied

Le candidat présente une projection et un balayage de son choix.

**Les techniques d'attaques sont demandées par le jury**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTAION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La  
Stabilité, Les Appuis La Précision  
Bonne attitude Corporelle Détermination  
Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le  
candidat**

## **UV 3/50 ASSAUT**

**UV validé si 25 /50**

2 assauts arbitrés de deux minutes  
( repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

## **LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges .

### **Attention autorisation parentale spécifique :**

A fournir à l'inscription Autorisant les Assauts pour les CADETS

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

Avec protection selon règlement en vigueur

### **Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés
- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

## **Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES

et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maîtrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

# SPECIALITE JEET KUNE DO

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### UV 1/30

#### GONG FANG EN DYNAMIQUE

UV validé si 15/30

- Position Jun Fan- Jeet Kune Do 50/50
- Ung Moon (1 – 15)
- 3) Mannequin de bois ( 1 – 6 )
  - Don Chi Sao (Boang Sao) ( Tan Sao)
  - **Chi Sao ( double)**

### Critères d'Evaluation

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maîtrise et Précision  
des techniques Stabilité et Equilibre

- Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.

#### UV 2/20

#### GONG FANG Percutions sur cible UV validé si 10/20

#### GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES

#### Patte d'Ours

Les cibles sont fournis par le candidat (L'attaquant et le porteur de cible sont désigné par le jury)

Série 1 – 2 Jab / Cross Série 1-3 Jab / Hook

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche

**5 techniques différentes** à partir de position de garde en déplacement sur 1 pas

Après chaque action le candidat se remet en garde

PAC SAO et LOP SAO CYCLE

POING ( Quanfa) Les techniques de poing

PIEDS (Tuifa)  
Les techniques de pied

Le candidat présente une projection et un balayage de son choix

**Les techniques d'attaques sont demandées par le jury**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTAION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La

Stabilité, Les Appuis La Précision

Bonne attitude Corporelle Détermination

Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

## **UV 3/50 ASSAUT**

**UV validé si 25 /50**

2 assauts arbitrés de deux minutes

( repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

### **LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges .

**Attention autorisation parentale spécifique : A fournir à l'inscription  
Autorisant les Assauts pour les CADETS**



**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

Avec protection selon règlement en vigueur  
**Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés
- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

## **Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES et

STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maitrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

# SPECIALITE JEET KUNE DO

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### UV 1/30

#### GONG FANG EN DYNAMIQUE

UV validé si 15/30

- 1 Position Jun Fan – Jeet Kune Do 50/50
- 2 Ung Moon complet
- 3) Mannequin de bois ( 1 – 8)

#### 4) Chi Sao 4 secteurs

### Critères d'Evaluation

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maitrise et Précision  
des techniques Stabilité et Equilibre

– Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.

–

#### UV 2/20

#### GONG FANG Percutions sur cible UV validé si 10/20

#### GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES

#### Patte d'Ours

(L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont désigné par le jury)

Démontrer les deux première distances d'attaques Les techniques sont exprimées à droite puis  
à gauche Après chaque action le candidat se remet en garde

POING ( Quanfa)  
Les techniques de poing

PIEDS (Tuifa)  
Les techniques de pieds

Le candidat présente une projection et un balayage de son choix.

**Les techniques d'attaques sont demandés par le jury.**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTAION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La

Stabilité, Les Appuis La Précision

Bonne attitude Corporelle Détermination

Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

## **UV 3/50 ASSAUT**

**UV validé si 25 /50**

2 assauts arbitrés de deux minutes

( repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

### **LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges .

**Attention autorisation parentale spécifique :**

A fournir à l'inscription Autorisant les Assauts pour les CADETS

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

Avec protection selon règlement en vigueur

### **Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés

- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

## **Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES

et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maitrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

# SPECIALITE JEET KUNE DO

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### UV 1/30

#### GONG FANG EN DYNAMIQUE

#### UV validé si 15/30

##### 1) Position de garde Jun Fan – Jeet Kune Do

- 2) Mannequin de bois complet (1 – 10)
  - Jao Sao technique
  - Chi Sao 4 secteurs
  - **Concept des 7 étoiles**

#### Critères d'Evaluation

Aisance dans les déplacements Puissance et détermination des attaques Maîtrise et Précision  
des techniques Stabilité et Equilibre

- Sans mannequin de bois, le candidat devra exécuter les techniques dans le vide.

#### UV 2/20

#### GONG FANG Percutions sur cible UV validé si 10/20

#### GONG FANG PERCUTION SUR CIBLES

#### Patte d'Ours

(L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont désigné par le jury)

#### Démontrer les 4 distances d'attaques

Les techniques sont exprimées à droite puis à gauche Après chaque action le candidat se remet

en garde

POING ( Quanfa)

Les techniques de poing

PIEDS (Tuifa)  
Les techniques de pieds

Le candidat présente une projection et un balayage de son choix.

**Les techniques d'attaques sont demandés par le jury.**

## **Critères d'Evaluation**

### **LA PRESENTAION**

La tenue d'école impeccable pantalon, tee shirt, sans marque distinctive ni inscription.

Puissance et vitesse d'exécution L'aisance dans les déplacements L'Equilibre, La  
Stabilité, Les Appuis La Précision  
Bonne attitude Corporelle Détermination  
Variété des Techniques

### **Pour l'UV GONG FANG PERCUSSION**

**Se munir des protections suivantes :**

- Protège dents
- Gants de Boxe suivant catégorie
- Plastron
- Protège tibia / pieds
- Coquille
- Protège poitrine pour les féminines

**Les protection sont fournies par le candidat**

## **UV 3/50 ASSAUT**

**UV validé si 25 /50**

2 assauts arbitrés de deux minutes  
( repos une minute entre les deux assauts) Sans comptabilisation de points

### **LES REGLES SANDA S'APPLIQUE PAS DE CATEGORIE DE POIDS**

Mais dans la mesure du possible les écarts de poids  
ne doivent pas être trop importants même recommandations pour les catégories d'âges .

**Attention autorisation parentale spécifique : A fournir à l'inscription  
Autorisant les Assauts pour les CADETS**

**Egalement une autorisation de surclassement Cadet – Junior obligatoire.**

**Avec un certificat médical à fournir à l'inscription PAS DE DOUBLE SURCLASSEMENT**

Regroupement des plus de 40 ans

Avec protection selon règlement en vigueur  
**Pour l'UV ASSAUT**

**Se munir des protections suivantes :**

- protège dents
- gants de sac fermés
- protèges tibia / pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

**Les protections sont à fournir par le candidat**

## **Critères d'Evaluation**

TRAVAIL EN SOUPLESSE

AISANCE DANS LES DEPLACEMENTS VARIETES DES TECHNIQUES EQUILIBRES

et STABILITE OPPORTUNITE

DISTANCE

DETERMINATION DANS L'ATTAQUE ETAT D'ESPRIT

**Si par manque de maîtrise d'un des candidats, une frappe non contrôlée et traumatisante est portée ou un KO provoqué, la note ZERO sera appliquée à l'UV ASSAUT**

# SPECIALITE SHAOLIN QUAN

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

Programme de formation  
Institut Français de la culture de Shaolin

#### Programme de formation :

Institut Français de la culture de Shaolin

#### Programme 1er Duan

-18 ji ben gong traditionnels :

ma bu dan bian 马步单鞭 gong bu xie xing 弓步斜行  
pu bu qie zhang 仆步切掌 xu bu ge zhang 虚步格掌  
xie bu chong quan 歇步冲拳 ji xing bu 鸡行步  
ti tui 提腿 ce ti tui 侧提腿  
dan pai jiao 担拍脚 er qi jiao 二起脚  
wai bai jiao 外□腿 li he jiao 里合腿  
hou deng tui 后蹬腿 xie zi wei 蝎子尾  
xuan feng jiao 旋□脚 teng kong wai bai tui 腾空外摆腿  
qian sao tui 前□腿 hou sao tui 后□腿

-Taolu :

tong bei quan 通背拳 xiao hong quan 小洪拳  
da hong quan 大洪拳 chang hu xin yi men quan 长护心意门  
qi xing quan 七星拳 luo han quan 罗汉拳  
luo han shi ba shou 罗汉十八手 Luohan Duan Da 罗汉段打  
tai zu chang quan 太祖□拳 lian huan quan 连环拳  
pao quan 炮拳 di tang quan 地趟拳  
zui quan 醉拳 jin gang quan 金□拳  
shaolin gui ding quan 少林□定拳



# SPECIALITE SHAOLIN QUAN

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### Programme 2e Duan

-18 ji ben gong traditionnels et les ji ben gong académiques

- 1 Taolu niveau 1

- Taolu arme :

Yin shou gun 阴手棍 feng huo gun 风火棍  
shaolin gun 少林棍 shaolin dan dao 少林□ 刃  
mei hua dao 梅花刀 nan dao 南刀  
shi san qiang 十三□ damo jian 达摩□  
pu dao 仆刀 guang dao 关刀  
shuang jie gun 双□ 棍 san jie gun 三□ 棍  
jiu jie bian 九□ 鞭 lui xing que 流行确  
shuang gou 双□ shuang bian 双鞭  
bian zi 鞭子 shan zi 扇子

# SPECIALITE SHAOLIN QUAN

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### Programme 3e Duan

- connaissances des termes en chinois des ji ben gong traditionnels
  - 1 Taolu niveau 1
  - 1 Taolu niveau 2
  - 1 Taolu animalier :
    - bao quan 豹拳 hu quan 虎拳
    - he quan 鹤拳 tang lang quan 螳螂拳
    - ying zhua quan 鹰抓拳 she quan 蛇拳
    - long quan 龙拳 gou quan 狗拳
    - yazi quan 鸭子拳 hei hu quan 黑虎拳

\*

## BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN Wai Jia

#### Programme et organisation des épreuves

#### Programme 4e Duan

- connaissances des exercices internes :
  - ba duan jing 八段□ yi jin jing 易筋□ xi sui jing 洗髓□
- 3 Taolus avec explications d'applications martiales.

## **BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)**

### **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN Wai Jia**

#### **Programme et organisation des épreuves**

#### **Programme 5eme Duan**

- connaissances culturelles :  
histoire du temple shaolin 少林寺 □ 史 histoire du kung-fu 武 □ □ 史  
langue chinoise 中文智慧
- 4 Taolus avec explications d'applications martiales.

## **BRANCHE WAI JIA (EXTERNE)**

### **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN Wai Jia**

#### **Programme et organisation des épreuves**

#### **Programme 6ème Duan à 9 ème Duan**

Du 6e Duan au 9e Duan, en Chinois

Programme 6e Duan

- explications des Ji ben gong traditionnels en chinois
  - 2 Taolus dont 1 expliquer en chinois

-

Programme 7e Duan

- connaissances des exercices internes en chinois
  - 3 Taolus dont 2 expliquer en chinois

-

Programme 8e Duan

- connaissances historique expliquer en chinois
  - 4 Taolus dont 2 expliquer en chinois

-

Programme 9e Duan

- connaissances philosophique en chinoise
- proposition de création de forme

## Petit rappel sur quelques termes du lexique chinois employé au Wushu

Lexique général du WUSHU

Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en chinois et traduite en français pour les différentes épreuves.

Pour le Weijia (externe) et le Bojishu (Arts du combat) :

### ♣ Positions :

Gong bu : Arc et flèche

Ma bu : Pas du cheval ou cavalier

Pu bu : Pas rasant

Xié bu : Pas croisé

Xu bu : Pas vide

### ♣ Techniques de poing et de paume :

Chongquan : Coup de poing direct

Piquan : Coup de poing marteau

Chaoquan : Coup de poing upercut

Hengquan : Coup de poing circulaire en chochet

Tui zhang : Coup de paume direct

Kan zhang : Coup de sabre de main

### ♣ Techniques de jambes :

Ce ti tui : Coup de pied de côté

Tan ti/Deng ti : coup de pied direct en pointe ou en talon

Li hetui : Coup de pied croissant intérieur

Wai bai tui : Coup de pied croissant extérieur

Biantui : Coup de pied circulaire

### ♣ Balayage :

Hou saotui : Balayage arrière

Qian saotui : Balayage avant

Pour le Neijia

- ♣ Peng : Parer
- ♣ Lü : Tirer
- ♣ Ji : Presser
- ♣ An : Appuyer
- ♣ Cai : Tordre
- ♣ Lie : Séparer
- ♣ Zhou : Coude
- ♣ Kao : Épaule
- Ye Ma Fen Zong : Séparer la crinière du cheval.
- ♣ Lou Xi Ao Bu : Brosser le genou.
- ♣ Deng Jiao : Coup de pied direct en talon
- ♣ Yun Shou : Les mains comme les nuages.
- ♣ Dan Bian : Simple fouet
- ♣ Yu Nu Chuan Suo : la fille de jade
- ♣ Shuang Feng Er : Double poing tonnerre
- ♣ XiaShi Du Li : Le serpent qui rampe
- ♣ Dao Juan Gong : Repousser le singe
- ♣ Dan Pai Jiao : Coup de pied direct avec impact
- ♣ An she : Appuyer et repousser
- ♣ TuibuLüjishi : Reculer et tirer
- ♣ Gong Bu Cha Zhang : Pas de l'arc et piquer de paume

