

Règlement des grades (duans)



Edition du 7 octobre 2014

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
PREAMBULE	6
DEFINITION DU WUSHU	6
GRADES « DUANS »	6
REGLEMENTS GENERAUX ET SPECIFIQUES.....	6
REGLEMENTATION GENERALE DES GRADES	7
CHAPITRE I : KUNG-FU	8
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS KUNGFU.....	8
EXAMEN DU 1ER DUAN KUNGFU.....	9
SYNTHESE DES EPREUVES	9
UV 2 : OPTIONNELLE.....	10
Option traditionnelle.....	10
Option moderne.....	10
UV 3 : SANSHOU.....	10
EXAMEN DU 2EME DUAN KUNGFU.....	11
SYNTHESE DES EPREUVES	11
UV1 : TAO LU.....	11
UV 2 OPTIONNELLE	12
Option traditionnelle.....	12
Option moderne.....	12
UV 3 : SANSHOU.....	12
EXAMEN DU 3EME DUAN KUNGFU.....	13
SYNTHESE DES EPREUVES	13
UV1 : TAO LU.....	13
UV 2 : OPTIONNELLE.....	14
Option traditionnelle.....	14
Option moderne.....	14
UV 3 : SANSHOU.....	14
EXAMEN DU 4EME DUAN KUNGFU.....	15
SYNTHESE DES EPREUVES	15
UV1 : TAO LU.....	15
UV2 :GONG FANG.....	16
UV 3 : QIN NA.....	16
EXAMEN DU 5EME DUAN KUNGFU.....	17
SYNTHESE DES EPREUVES	17
UV1 : TAO LU.....	18
UV2 : GONG FANG.....	18
UV 3 : JI BEN GONG	18
EXAMEN DU 6EME DUAN KUNGFU.....	19
SYNTHESE DES EPREUVES	19
UV1 : TAO LU.....	19
UV2 : FANG FA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY.....	19
UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE	19
ANNEXE I-1 : TAOLU ET FANG-FA DU KUNGFU	20
ANNEXE I-2 : GONG FANG ET QIN NA DU KUNGFU	22
ANNEXE I-3 : JI BEN GONG DU KUNGFU	24
ANNEXE I-4 : SANSHOU DU KUNGFU	24
ANNEXE I-5 : PRINCIPALES STYLES DU KUNGFU	25
ANNEXE I-6 : LES TECHNIQUES DU KUNGFU	26
ANNEXE I-7 : LES ARMES DU KUNGFU.....	27

CHAPITRE II : SANDA	28
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS SANDA.....	28
EXAMEN DU 1ER DUAN SANDA.....	29
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	29
<i>UV1 : TAO LU/FANG FA</i>	30
<i>UV 2 : TECHNIQUES SANDA</i>	30
<i>UV 3 : OPTIONNELLE</i>	30
<i>Option non compétition</i>	30
<i>Option compétition</i>	31
EXAMEN DU 2EME DUAN SANDA	32
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	32
<i>UV1 : TAO LU/FANG FA</i>	33
<i>UV 2 : TECHNIQUES SANDA</i>	33
<i>UV 3 : OPTIONNELLE</i>	34
<i>Option non compétition</i>	34
<i>Option compétition</i>	34
EXAMEN DU 3EME DUAN SANDA	35
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	35
<i>UV1 : TAO LU/FANG FA</i>	36
<i>UV 2 : TECHNIQUES SANDA</i>	36
<i>UV 3 : OPTIONNELLE</i>	37
<i>Option non compétition</i>	37
<i>Option compétition</i>	37
EXAMEN DU 4EME DUAN SANDA	38
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	38
<i>UV1 : TAO LU/FANG FA</i>	39
<i>UV 2 : TECHNIQUES SANDA</i>	39
<i>UV3 : OPTIONNELLE</i>	40
<i>Option « non compétition »</i>	40
<i>Option « compétition »</i>	40
EXAMEN DU 5EME DUAN SANDA	41
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	41
<i>UV1 : TAO LU / FANG FA</i>	42
<i>UV 2 : TECHNIQUES SANDA</i>	42
<i>UV 3 : OPTIONNELLE</i>	42
<i>Option non compétition</i>	42
<i>Option compétition</i>	43
EXAMEN DU 6EME DUAN SANDA	44
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	44
<i>UV1 : TAO LU</i>	44
<i>UV 2 : TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY</i>	44
<i>UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE</i>	44
ANNEXE II-1 : TAOLU ET FANG FA	45
ANNEXE II-2 : TECHNIQUES SANDA	46
ANNEXE II-3 : UV 3 OPTIONNELLE	48
CHAPITRE III : TAIJIQUAN	49
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS TAIJIQUAN.....	49
EXAMEN DU 1ER DUAN TAIJIQUAN	49
EXAMEN DU 2EME DUAN TAIJIQUAN.....	50
EXAMEN DU 3EME DUAN TAIJIQUAN.....	51
EXAMEN DU 4EME DUAN TAIJIQUAN.....	52
EXAMEN DU 5EME DUAN TAIJIQUAN.....	53
EXAMEN DU 6EME DUAN TAIJIQUAN.....	54
ANNEXE III-1 : CRITERES D'EVALUATION DU TAIJIQUAN.....	55
ANNEXE III-2 : STYLES ET FORMES DE TAIJIQUAN	56
ANNEXE III-3 : LES ARMES DU TAIJIQUAN.....	56
CHAPITRE IV : BAGUA ZHANG.....	57
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS BAGUA ZHANG.....	57
EXAMEN DU 1ER DUAN DE BAGUA ZHANG	57
EXAMEN DU 2EME DUAN DE BAGUA ZHANG.....	57

EXAMEN DU 3 ^{EME} DUAN BAGUA ZHANG.....	58
EXAMEN DU 4 ^{EME} DUAN BAGUA ZHANG.....	58
EXAMEN DU 5 ^{EME} DUAN BAGUA ZHANG.....	59
EXAMEN DU 6 ^{EME} DUAN BAGUA ZHANG.....	59
ANNEXE IV-1 : CRITERES D'EVALUATION DU BAGUA ZHANG.....	60
CHAPITRE V : XINGYI QUAN.....	61
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS XINGYI QUAN.....	61
EXAMEN DU 1 ^{ER} DUAN XINGYI QUAN.....	61
EXAMEN DU 2 ^{EME} DUAN XINGYI QUAN.....	61
EXAMEN DU 3 ^{EME} DUAN XINGYI QUAN.....	62
EXAMEN DU 4 ^{EME} DUAN XINGYI QUAN.....	62
EXAMEN DU 5 ^{EME} DUAN XINGYI QUAN.....	63
EXAMEN DU 6 ^{EME} DUAN XINGYI QUAN.....	63
ANNEXE V-1 : CRITERES D'EVALUATION DU XINGYI QUAN.....	64
CHAPITRE VI : YI QUAN.....	65
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS YI QUAN.....	65
EXAMEN DU 1 ^{ER} DUAN YI QUAN.....	65
EXAMEN DU 2 ^{EME} DUAN YI QUAN.....	66
EXAMEN DU 3 ^{EME} DUAN YI QUAN.....	67
EXAMEN DU 4 ^{EME} DUAN YI QUAN.....	68
EXAMEN DU 5 ^{EME} DUAN YI QUAN.....	69
EXAMEN DU 6 ^{EME} DUAN YI QUAN.....	70
ANNEXE VI-1 : CRITERES GENERAUX D'EVALUATION DU YI QUAN.....	71
ANNEXE VI-2 : CRITERES SPECIFIQUES D'EVALUATION YI QUAN.....	72
ANNEXE VI-3 : STYLES, SPECIFICITES ET ARMES DU YI QUAN.....	73
CHAPITRE VII : WING CHUN.....	74
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS WING CHUN.....	74
EXAMEN DU 1 ^{ER} DUAN DE WING CHUN.....	74
EXAMEN DU 2 ^{EME} DUAN DE WING CHUN.....	75
EXAMEN DU 3 ^{EME} DUAN DE WING CHUN.....	76
EXAMEN DU 4 ^{EME} DUAN DE WING CHUN.....	77
EXAMEN DU 5 ^{EME} DUAN DE WING CHUN.....	78
EXAMEN DU 6 ^{EME} DUAN DE WING CHUN.....	79
ANNEXE VII-1 : CRITERES D'EVALUATION WING CHUN.....	80
UV1 TAOLU.....	80
UV 2 : GONG FANG.....	80
UV 3 OPTIONNELLE : CHISAO.....	81
ANNEXE VII-2 : LES SPECIFICITES DU WING CHUN.....	82
CHAPITRE VIII : JEET KUNE DO.....	83
REGLES COMMUNES POUR LES DUANS JEET KUNE DO.....	83
EXAMEN DU 1 ^{ER} DUAN JEET KUNE DO.....	84
SYNTHESE DES EPREUVES.....	84
UV1 : TAO LU/FANG FA.....	84
UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO.....	85
UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN.....	85
EXAMEN DU 2 ^{EME} DUAN JEET KUNE DO.....	86
SYNTHESE DES EPREUVES.....	86
UV1 : TAO LU/FANG FA.....	86
UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO.....	87
UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN.....	87
EXAMEN DU 3 ^{EME} DUAN JEET KUNE DO.....	88
SYNTHESE DES EPREUVES.....	88
UV1 : TAO LU/FANG FA.....	89
UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO.....	89
UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN.....	89
EXAMEN DU 4 ^{EME} DUAN JEET KUNE DO.....	90
SYNTHESE DES EPREUVES.....	90
UV1 : TAO LU/FANG FA.....	91

<i>UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO</i>	91
<i>UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN</i>	91
EXAMEN DU 5 ^{ME} DUAN JEET KUNE DO.....	92
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	92
<i>UV1 : TAO LU/FANG FA</i>	93
<i>UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO</i>	93
<i>UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN</i>	93
EXAMEN DU 6 ^{ME} DUAN JEET KUNE DO.....	94
<i>SYNTHESE DES EPREUVES</i>	94
<i>UV1 : TAO LU</i>	94
<i>UV 2 : TECHNIQUES JKD ET ENTRETIEN AVEC LE JURY</i>	94
<i>UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE</i>	94
ANNEXE VIII-1 : CRITERES D'EVALUATION DU JEET KUNE DO.....	95
ANNEXE VIII-2 : PRESENTATION DU JEET KUNE DO.....	96



PREAMBULE

DEFINITION DU WUSHU

« Le wushu désigne collectivement tous les arts martiaux chinois sans distinction particulière de style ou de forme » : cette définition figurant dans les statuts de la fédération européenne de wushu (EWUF) signifie que les arts martiaux chinois rassemblent une grande variété de pratiques au sein d'une identité historique et culturelle. Ainsi, selon la fédération internationale de Wushu (IWUF), les formes d'expression compétitive (*competitive wushu*) et traditionnelle (*traditionnal wushu*) font partie du wushu. L'institut chinois de recherche sur le wushu, reconnu le comité olympique chinois, cite à propos du wushu : les formes de combat comme le sanda (boxe pied-poing et lutte) ou le shuai-Jiao (lutte chinoise), les styles « externes » (shaolin, hung-gar, tang-lang, wing-tsun, etc.), les styles « internes » (taiji-quan, bagua-zhang, xing-yi-quan, etc.). Le qi-gong (méthodes de santé ou de bien-être) est également cité car une partie des pratiques de qi-gong est historiquement liée au wushu. Le patrimoine technique du wushu est donc immense, et cette richesse permet de proposer des activités adaptées aux motivations de chacun. Les programmes d'examen de grades (duans) sont élaborés pour respecter cette diversité tout en assurant une cohérence globale des principes d'évaluation.

GRADES « DUANS »

La loi du 16 juillet 1984 modifiée, dans son article 17-2, fait mention de l'appellation « commission spécialisée des dan et grades équivalents » (CSDGE). Conformément à cette notion de « grades équivalents », le règlement de délivrance des grades de Wushu (arts martiaux chinois) peut donc désigner ces grades sous l'appellation chinoise « DUAN » (équivalent du terme japonais « DUAN »).

REGLEMENTS GENERAUX ET SPECIFIQUES

Pour les disciplines du wushu présentant suffisamment de points communs pour que les critères d'évaluation soient identiques, un règlement général est établi. Pour les disciplines du wushu dont les spécificités le justifient, des règlements spécifiques peuvent être établis.

Actuellement la liste des règlements existants est la suivante :

- **Kungfu** : règlement général pour tous les styles listés en annexe I-5 de ce règlement
- **Sanda** : règlement spécifique
- **Taijiquan (Tai-chi-chuan)** : règlement spécifique
- **Bagua zang** : règlement spécifique
- **Hsing I** : règlement spécifique
- **Yi quan** : règlement spécifique
- **Wing chun** : règlement spécifique
- **Jeet kune do** : règlement spécifique
- **Shuai jiao** : règlement en cours d'élaboration

REGLEMENTATION GENERALE DES GRADES

Le présent document ne contient que les dispositions spécifiques
aux grades de WUSHU – Arts Martiaux Chinois.

Pour la réglementation générale, se reporter au livret :

« **Réglementation de la Commission Spécialisée des Dans et
Grades Equivalents (CSDGE) – Edition 2013** »

téléchargeable sur le site internet de la FFKDA :

www.ffkarate.fr (rubrique : **CSDGE / Grades**)

lien direct :

http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2014/09/Reglementation_CSDGE_2013.pdf

NOTAMMENT LES CHAPITRES I et II :

Composition et fonctionnement de la CSDGE

→ CHAPITRE I (pages 7 à 14)

*Conditions d'inscription aux examens de passages de dans et grades
équivalents (conditions de délais entre les grades, etc)*

→ CHAPITRE II (pages 15 à 24)

CHAPITRE I : KUNG-FU

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS KUNGFU

Modalités d'évaluation selon le grade présenté

Du premier au troisième duan, le candidat pourra choisir entre deux formes d'examen :

- La voie traditionnelle : composée de trois unités de valeur (U.V.) : TAO LU, GONG FANG et SANSHOU
- La voie moderne : composée de trois unités de valeur (U.V.) : TAO LU, JI BEN GONG et SANSHOU

Du quatrième au cinquième duan : une voie unique intégrant la globalité des évaluations.

A partir du sixième duan (hauts grades) : en plus de la prestation technique, il est en plus demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique.

Unités de valeur

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 les 3 U.V. 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.

Prise en compte de l'âge des candidats

Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Tenue de pratique

Le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable (constituée d'une veste et d'un pantalon).

Pour le premier duan, le candidat devra porter une ceinture de type kung fu.

Les chaussures à semelles souples sont admises avec des chaussettes de couleur blanche 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

EXAMEN DU 1er DUAN KUNGFU

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 1er Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) en fonction de l'option choisie (traditionnelle ou moderne).

UV1 /50 TAO LU	UV2 /20 GONG FANG	UV3 /30 SANSYOU
Un tao lu libre sans armes (noté/10)	Option « voie traditionnelle »	2 combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points
Un tao lu imposé sans armes tiré au sort (noté/20)	GONG FANG (assauts sur un pas) : - 6 attaques de poings - 4 attaques de jambes arrière	<i>Avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i>
Fang fa : explication martiale du taolu libre (noté/20)	Option « voie moderne »	
	JI BEN GONG (techniques dans le vide) 1) Wu-Bu-Quan 2) 3 attaques membres supérieurs et 3 attaques membres inférieurs 3) Un enchaînement libre de trois mouvements, comprenant une difficulté	
UV validée si $\geq 25 / 50$	UV validée si $\geq 10 / 20$	UV validée si $\geq 15 / 30$

UV1 : TAO LU

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

Lors de son inscription, le candidat remet une liste de 3 tao lu sans arme différents. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 25 secondes environ.

1) Réalisation de deux taolu :

- 1 tao lu qu'il choisit librement au sein de sa liste (tao lu libre, noté sur 10).
- 1 tao lu tiré au sort parmi les autres tao lu de sa liste (tao lu imposé, noté sur 20).

2) Fang fa (explication martiale du tao lu), noté sur 20

Le candidat explique par la démonstration une séquence de son tao lu libre entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : OPTIONNELLE

Option traditionnelle

GONG FANG (assauts sur un pas)

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le test est composé des 10 attaques dont :

- 6 attaques de poing. Le candidat devra contrer une fois par une technique poing/paume (QUAN/ZHANG), une fois par une technique de pied (TUI), une fois par une technique de balayage, une fois par une technique de saisie/clef (QIN NA), deux contre-attaques seront laissés à l'initiative du candidat.
- 4 attaques de pieds. Le candidat contre librement.

L'attaque et le niveau d'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

Option moderne

JI BEN GONG (technique de base dans le vide)

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

1) Enchaînement technique codifié : Wu Pu Quan

2) Trois attaques membres supérieurs et trois attaques membres inférieurs à partir des positions de bases, en déplacement sur 3 pas

Les techniques sont demandées par le jury

3) Un enchaînement libre 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

UV 3 : SANSYOU

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il n'existe pas de catégorie de poids mais les candidats sont désignés, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage est celui des règlements fédéraux en vigueur. Les protections sont obligatoires. La durée des combats est de 2 minutes effectives (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « ting »)

Chaque candidat effectue 2 assauts. Les candidats de moins de 18 ans ne pourront combattre que dans des poules réservées aux candidats de même âge.

EXAMEN DU 2eme DUAN KUNGFU

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 2eme Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) en fonction de l'option choisie (traditionnelle ou moderne).

UV1 /50 TAO LU	UV2 /20 GONG FANG	UV3 /30 SANSYOU
Un tao lu libre avec armes (noté/20)	Option « voie traditionnelle »	2 combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points
Un tao lu imposé sans armes tiré au sort (noté/20)	GONG FANG (assauts sur un pas) : - 6 attaques de poings - 4 attaques de jambes arrière	<i>Avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i>
Fang fa : explication martiale du taolu libre (noté/10)	Option « voie moderne » JI BEN GONG (techniques dans le vide) 1) Wu-Bu-Quan 2) 3 attaques membres supérieurs et 3 attaques membres inférieurs 3) Un enchaînement libre de trois mouvements, comprenant une difficulté 4) Un Ji Ben Gong d'une arme courte, puis d'une arme longue, de 3 mouvements différents minimum présentant les fondamentaux de chaque arme	
UV validée si $\geq 25 / 50$	UV validée si $\geq 10 / 20$	UV validée si $\geq 15 / 30$

UV1 : TAO LU

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

Lors de son inscription, le candidat remet une liste de 4 taolu différents de son école dont 1 avec arme. Les tao lu devront avoir une durée minimale hors salut de 25 secondes environ.

1) Réalisation de deux taolu :

- 1 tao lu avec arme au sein de sa liste (tao lu libre, noté sur 20).
- 1 tao lu sans arme tiré au sort parmi les autres taolu de sa liste (tao lu imposé, noté sur 20).

2) Fang fa (explication martiale du tao lu), noté sur 10

Le candidat explique par la démonstration une séquence de son tao lu imposé entre 3 et 5 mouvements La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement

UV 2 OPTIONNELLE

Option traditionnelle

GONG FANG (assauts sur un pas)

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le test est composé des 10 attaques dont :

- 6 attaques de poing. Le candidat devra contrer une fois par une technique poing (QUAN), une fois par une technique de paume (ZHANG), une fois par une technique de pied (TUI), une fois par une technique de balayage, une fois par une technique de projection (SHUAI), une fois par une technique de saisie/clef (QIN NA).
- 4 attaques de pieds. Le candidat devra contrer une fois par une technique poing (QUAN), une fois par une technique de paume (ZHANG), une fois par une technique de pied (TUI), une fois par une saisie suivie d'une action à son choix.

L'attaque et le niveau d'attaque sont choisies par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

Option moderne

JI BEN GONG (technique de base dans le vide)

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

1) Wu Pu Quan : aller et retour en dynamique

2) Trois attaques membres supérieurs et trois attaques membres inférieurs à partir des positions de bases, en déplacement sur 3 pas

Les techniques sont demandées par le jury

3) Un enchaînement libre 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

4) Un Ji Ben Gong d'une arme courte, puis d'une arme longue de 3 mouvements différents minimum présentant les fondamentaux de chaque arme

Le candidat présente les enchaînements de son choix.

UV 3 : SANSYOU

Voie traditionnelle : noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Voie moderne : noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il n'existe pas de catégorie de poids mais les candidats sont désignés, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage est celui des règlements fédéraux en vigueur. Les protections sont obligatoires. La durée des combats est de 2 minutes effectives (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « ting »).

Chaque candidat effectue 2 assauts

EXAMEN DU 3eme DUAN KUNGFU

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 2eme Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) en fonction de l'option choisie (traditionnelle ou moderne).

UV1 /50 TAO LU	UV2 /30 GONG FANG	UV3 /20 SANSYOU
Un tao lu libre avec arme au choix/10	Option « voie traditionnelle »	2 combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points
Un tao lu imposé sans arme/10	GONG FANG (assauts sur un pas) : - 6 attaques de poings - 4 attaques de jambes arrière	<i>Avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i>
Un tao lu imposé avec arme/20	CHIN NA (dégagements de saisies et clés) - Face à 5 saisies différentes	
Fang fa : explication martiale du taolu imposé sans armes (noté/10)	Option « voie moderne » JI BEN GONG Un Ji Ben Gong de 5 mouvements différents minimum en aller et retour présentant les fondamentaux pour chacune des armes ci-dessous : 4 armes imposées (Epée , Sabre, Lance, Bâton long) et une arme libre différente des 4 premières	
UV validée si $\geq 25 / 50$	UV validée si $\geq 15 / 30$	UV validée si $\geq 10 / 20$

UV1 : TAO LU

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

Lors de son inscription, le candidat remet une liste de 5 taolu différents de son école dont 1 avec arme. Les tao lu devront avoir une durée minimale hors salut de 25 secondes environ.

1) Réalisation de taolu :

- 1 tao lu sans arme choisi librement au sein de sa liste (libre, noté sur 10).
- 1 tao lu sans arme tiré au sort parmi les autres tao lu de sa liste (imposé, noté sur 10).
- 1 tao lu avec arme tiré au sort parmi les autres tao lu de sa liste (imposé, noté sur 20).

2) Fang fa (explication martiale du tao lu), noté sur 10

Le candidat explique par la démonstration une séquence de son tao lu imposé sans armes entre 3 et 5 mouvements La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat

choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : OPTIONNELLE

Option traditionnelle

GONG FANG (assauts sur un pas)

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

_ Le test est composé de 10 attaques dont :

- 6 attaques de poing. Le candidat devra contrer une fois par une technique poing (QUAN), une fois par une technique de paume (ZHANG), une fois par une technique de pied (TUI), une fois par une technique de balayage, une fois par une technique de projection, une fois par une technique de saisie/clef (QIN NA).

- 4 attaques de pieds. Le candidat devra contrer une fois par une technique poing (QUAN), une fois par une technique de paume (ZHANG), une fois par une technique de pied (TUI), une fois par une saisie suivie d'une action à son choix.

L'attaque et le niveau d'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

QIN NA (dégagements de saisies et immobilisations)

Il est attendu du candidat une réaction sur :

- une saisie directe du poignet de face
- une saisie croisée du poignet de face
- une double saisie du cou de face
- un ceinturage arrière au niveau bras
- une double saisie arrière des poignets

Option moderne

JI BEN GONG (technique de base dans le vide)

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Un Ji Ben Gong de chacune des 5 armes ci dessous de 5 mouvements différents minimum en aller et retour présentant les fondamentaux de chaque arme

Les 4 armes imposées (Epée, Sabre, Lance, Bâton long) et une arme, au choix du candidat, différente des 4 armes ci dessus.

Le candidat présente les enchaînements de son choix.

UV 3 : SANSYOU

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il n'existe pas de catégorie de poids mais les candidats sont désignés, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage est celui des règlements fédéraux en vigueur. Les protections sont obligatoires. La durée des combats est de 2 minutes effectives (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « ting »).

Chaque candidat effectue 2 assauts.

EXAMEN DU 4ème DUAN KUNGFU

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 4ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, GONG FANG et QIN NA.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise l'ensemble des techniques du Kung Fu, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit, en outre, être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self-défense.

UV1 /50 TAO LU	UV2 /30 GONG FANG	UV3 /20 QIN-NA
Un tao lu libre sans arme au choix/10 Un tao lu tiré au sort avec une arme /10 Un tao lu tiré au sort sans arme/20	6 attaques en avançant à droite, puis à gauche, soit 12 attaques au total <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury</i>	- une saisie directe du poignet de face - une saisie croisée du poignet de face - une double saisie du cou de face - un ceinturage arrière au niveau haut des bras - une double saisie arrière des poignets - une attaque au poignard directe de haut en bas - une attaque au poignard, directe de bas en haut - une attaque au poignard circulaire et horizontale - trois attaques des membres supérieurs demandées par le jury - deux attaques des membres inférieurs demandées par le jury
Fang fa (Explication martiale tao lu) /10 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du tao lu imposé sans arme entre 3 et 5 mouvements La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement</i>	GONG FANG en dynamique Un maximum de 5 attaques des membres supérieurs et de 3 des membres inférieurs est demandé.	
UV validée si $\geq 25 / 50$	UV validée si $\geq 15 / 30$	UV validée si $\geq 10 / 20$

UV1 : TAO LU

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

Lors de son inscription, le candidat remet une liste de 6 tao lu différents de son école dont 2 avec arme (deux armes différentes au choix). Les tao lu devront avoir une durée minimale hors salut de 35 secondes environ.

1) Réalisation de taolu :

- 1 tao lu sans arme tiré au sort parmi ceux de sa liste (tao lu imposé, noté sur 10).
- 1 tao lu sans arme librement choisi par le candidat parmi les autres tao lu de sa liste (tao lu libre, noté sur 10).
- 1 tao lu avec arme tiré au sort parmi ceux de sa liste (tao lu imposé, noté sur 20).

2) Fang fa (explication martiale du tao lu), noté sur 10

Le candidat explique par la démonstration une séquence de son tao lu imposé sans arme

entre 3 et 5 mouvements La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV2 : GONG FANG

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

- Gong fang sur un pas en ligne directe

Le test est composé de 6 attaques, deux à chaque niveau exprimées à droite puis à gauche.

L'attaque et la défense exprimées à droite seront exactement les mêmes techniques qui seront restituées à gauche. L'attaque et le niveau de l'attaque sont demandés par le jury.

L'attaquant doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement son attaque.

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des possibilités de contre attaque directe, de blocage, parade, esquive suivi d'une ou plusieurs contre attaques, il doit pouvoir exprimer sa richesse technique en variant ses réactions.

La notation prendra en compte le travail de l'attaquant et celui du défenseur, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Après chaque action, le défenseur, reprend la position d'attente, l'attaquant revient à la position de combat (garde).

- Gong fang en dynamique

Le deuxième gong fang s'effectue en dynamique. Les deux partenaires se déplacent, en garde, étant tour à tour à la demande du jury attaquant ou défenseur.

Après chaque action, les deux candidats se remettent à distance en garde. Dans ce module, c'est le jury qui annonce le type d'attaque ainsi que le niveau de celle-ci. La contre-attaque qui est libre doit être réaliste, montrer la richesse de la discipline.

Les critères d'exécution sont identiques à ceux requis dans la démonstration du gong fang sur un pas.

UV 3 : QIN NA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est attendu du candidat une réaction sur :

- une saisie directe du poignet de face
- une saisie croisée du poignet de face
- une double saisie du cou de face
- un ceinturage arrière au niveau haut des bras
- une double saisie arrière des poignets
- une attaque au poignard (Un couteau factice est mis à disposition par le jury), directe de haut en bas
- une attaque au poignard, directe de bas en haut
- une attaque au poignard circulaire et horizontale
- trois attaques des membres supérieurs demandées par le jury
- deux attaques des membres inférieurs demandées par le jury

Chaque technique s'effectue d'abord lentement, puis à vitesse de combat, ce qui n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux candidats.

EXAMEN DU 5ème DUAN KUNGFU

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 5ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, GONG FANG et JI BEN GONG.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise l'ensemble des techniques du Kung Fu, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit, en outre, être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self défense.

UV1 /50 TAO LU	UV2 /30 GONG FANG	UV3 /20 JI BEN GONG
<p>1) Réalisation de Taolu Un tao lu libre sans arme au choix/10 Un tao lu imposé tiré au sort sans arme/10 Un tao lu libre avec arme/10 Un tao lu imposé tiré au sort avec arme/10 <i>Le candidat fourni une liste de sept tao lu de son école dont trois avec arme (avec au moins deux armes différentes). Les tao lu devront avoir une durée minimale hors salut de 45 secondes environ.</i></p> <p>2) Fang fa (Explication martiale Taolu) /10 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du tao lu imposé sans arme entre 3 et 5 mouvements La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement</i></p>	<p>GONG FANG en dynamique</p> <p>9 attaques en avançant à droite ou à gauche</p> <p><i>L'attaque et le niveau sont libres</i></p>	<p>JI BEN GONG</p> <p>5 attaques enchaînées de son école sur une seule ligne</p> <p>Deux enchaînements au choix du candidat de 6 techniques maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> - un enchaînement constitué par des techniques des membres supérieurs - un enchaînement constitué par des techniques avec les membres inférieurs. <p>ENTRETIEN (10 minutes) Le postulant, lors d'un entretien avec le jury, situe son style, fait montre de sa connaissance de l'historique du kung fu. Il est également interrogé sur tout ou partie du programme de ji ben gong qu'il vient de démontrer.</p>
UV validée si $\geq 25 / 50$	UV validée si $\geq 15 / 30$	UV validée si $\geq 10 / 20$

UV1 : TAO LU

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

Lors de son inscription, le candidat remet une liste de sept taolu différents de son école dont 3 avec arme (dont une arme différente au choix). Les tao lu devront avoir une durée minimale hors salut de 45 secondes environ.

1) Réalisation de taolu :

- 1 tao lu sans arme tiré au sort parmi ceux de sa liste (imposé, noté sur 10).
- 1 tao lu sans arme librement choisi par le candidat parmi les autres taolu de sa liste (libre, noté sur 10).
- 1 tao lu avec arme librement choisi par le candidat parmi ceux de sa liste (libre, noté sur 10).
- 1 tao lu avec arme tiré au sort parmi les autres tao lu de sa liste (imposé, noté sur 10).

2) Fang fa (explication martiale du tao lu), noté sur 10

Le candidat explique par la démonstration une séquence de son tao lu imposé sans arme entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV2 : GONG FANG

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat présente, avec un partenaire désigné par le jury, des techniques de défense avec leurs contres sur différentes formes d'attaques en dynamique.

Le nombre d'attaques est fixé à 9 (à droite ou à gauche). Elles sont libres. Les mêmes principes que pour l'examen du 4ème duan sont appliqués. Après chaque action et réaction, les deux candidats reviennent en position de garde. L'attaque, comme la défense, est à chaque fois variée selon les opportunités offertes. Tous les paramètres relatifs au combat (timing, pertinence des choix, efficacité), sont à démontrer.

Les deux postulants sont notés comme attaquant et comme défenseur.

UV 3 : JI BEN GONG

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- Le candidat effectue un ji ben gong de 5 techniques différentes enchaînées, de son école (système du wu bu Quan, traditionnel ou moderne) sur une seule ligne.
- Le candidat démontre deux enchaînements de son choix de 6 techniques différentes maximum, sur une seule ligne également, un enchaînement constitué par des techniques des membres supérieurs, le second constitué par des techniques avec les membres inférieurs.
- Le postulant, lors d'un entretien avec le jury, situe son style, fait montre de sa connaissance de l'historique du kung fu. Il est également interrogé sur tout ou partie du programme de ji ben gong qu'il vient de démontrer. Cette épreuve dure 10 minutes.

EXAMEN DU 6ème DUAN KUNGFU

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour acquérir le 6ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, ENTRETIEN AVEC LE JURY ET SOUTENANCE D'UN MEMOIRE.

UV1 TAO LU	UV2 FANG FA et ENTRETIEN	UV3 MEMOIRE
Un tao lu supérieur libre, sans arme /15 Un tao lu supérieur libre, avec arme /15	Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences de ces tao lu avec un partenaire de son choix	Réalisation d'un mémoire et soutenance devant le jury
UV validée si $\geq 15 / 30$	UV validée si $\geq 15 / 30$	UV validée si $\geq 20 / 40$

UV1 : TAO LU

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat doit présenter deux tao lu supérieurs de son choix, l'un à mains nues, l'autre avec arme. Les tao lu devront avoir une durée minimale hors salut de 45 secondes.

UV2 : FANG FA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat doit, au choix du jury, analyser, expliquer, démontrer différentes séquences des tao lu exécutés lors de son UV1. Cette prestation technique et didactique, durera 45 minutes. Il choisira pour cette épreuve un partenaire de son choix.

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du kung fu sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Il adressera son mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) au Président de la CSDGE au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

ANNEXE I-1 : TAOLU ET FANG-FA DU KUNGFU

DEFINITION DU TAOLU

Le taolu (forme fondamentale ou conventionnelle) n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat réel et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse, ni un travail en lenteur. L'expression « vivre son tao lu » traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite, l'expression de l'énergie est donc incontournable.

CRITERES D'EVALUATION DU TAOLU

- **La présentation**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- **Le cérémonial et l'étiquette**

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le tao lu commence et se termine par le salut.

- **La concentration**

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

- **L'équilibre, la stabilité, l'aisance dans l'exécution**

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée, ainsi que l'hésitation, l'arrêt en cours d'exécution qui équivaut à un abandon.

- **Le rythme et le tempo**

Respect des temps, des différentes parties des tao lu.

- **La puissance**

Les techniques doivent être efficaces.

- **Le regard**

Le regard doit être emprunt de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- **La respiration**

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques.

- **Le respect des techniques et du diagramme original des tao lu imposés**

Le tao lu est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat. Lorsque le programme impose certains tao lu, les candidats doivent se référer aux tao lu officiels retenus par la fédération. Pour les libres, le jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine et les spécificités de leur style.

- **Les erreurs**

Aucune erreur ne sera admise dans le tao lu libre, elle sera sanctionnée par la note zéro. Si le candidat commet une erreur dans le tao lu imposé, les juges lui donneront la possibilité de recommencer mais sa note sera diminuée de moitié. Une seconde erreur entraînera la note zéro.

FANG FA : APPLICATION DES TECHNIQUES OU SEQUENCES DU TAOLU

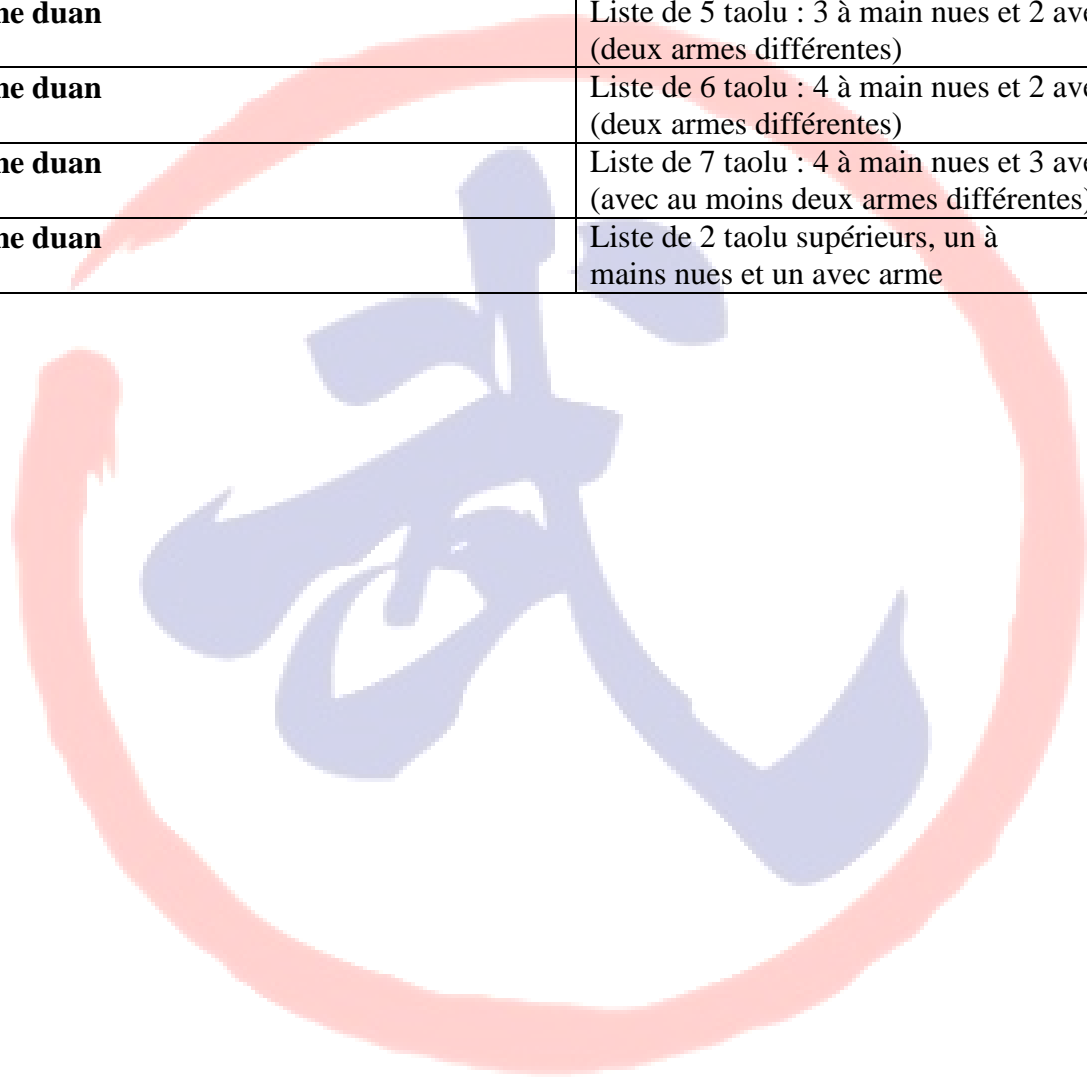
La connaissance des tao lu impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le tao lu.

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents tao lu présentés aux différents grades. Pour l'examen du 3ème duan et au-dessus, un manque à ce niveau sera considéré comme une erreur grave.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à l'exécution de sa prestation. En fonction de ce nombre, le jury désignera les autres candidats qui effectueront la démonstration.

PROGRAMME TAOLU PAR DUAN

1er duan	Liste de 3 taolu à mains nues
2ème duan	Liste de 4 taolu : 3 à main nues et 1 avec arme
3ème duan	Liste de 5 taolu : 3 à main nues et 2 avec arme (deux armes différentes)
4ème duan	Liste de 6 taolu : 4 à main nues et 2 avec arme (deux armes différentes)
5ème duan	Liste de 7 taolu : 4 à main nues et 3 avec arme (avec au moins deux armes différentes)
6ème duan	Liste de 2 taolu supérieurs, un à mains nues et un avec arme



ANNEXE I-2 : GONG FANG ET QIN NA DU KUNGFU

Chaque style possède un certain nombre d'applications combat que l'on appelle GONG FANG. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. Chaque forme de GONG FANG présente un intérêt pédagogique particulier, de façon logique, la difficulté de ce test correspond au niveau du grade qui est présenté.

GONG FANG SUR 1 PAS

Définition : Assaut fondamental basé sur une attaque sur un pas sans déplacement préalable contrée par une ou plusieurs techniques de défense et/ou contre attaque

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis l'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite. On demande cette forme de position d'attente, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.. Il devra se trouver à la bonne distance par rapport au défenseur. Le jury annonce l'attaque, puis après un moment de concentration, le candidat peut alors lancer son attaque avec le plus de conviction et de détermination possible. Le défenseur choisit librement ses techniques de défense et riposte (sauf demande du jury).

Pour l'examen du 2ème duan, il marquera bien la définition de son contre et pourra revenir en garde dans le retrait de sa technique. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé, si cela correspond au programme de l'examen du grade présenté, l'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière (sauf demande du jury).

CRITERES D'EVALUATION

- Bonne distance dans les attaques et les défenses ; elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course).
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes
- Disponibilité mentale et concentration
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre attaque, esquive et contre attaque, contre direct...
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le kung fu en général et le combat en particulier.

GONG FANG EN DYNAMIQUE

L'attaquant et le défenseur sont désignés d'avance, les candidats assurant tour à tour les 2 rôles.

L'exercice se déroule de la manière suivante : attaquant et défenseur se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils se mettent en position de garde. Au commandement ZHUN BEI/KAI SHI lancé par un des membres du jury, ils commencent le GONG FANG.

L'attaquant doit rechercher une opportunité pour attaquer et le défenseur doit adapter sa réaction. Dans le cas du 5ème duan, les attaques ne sont plus annoncées.

Le nombre d'attaques varie en fonction du programme d'examen d'obtention du grade concerné.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont plus ou moins identiques aux attaques-défenses statiques et sont basés, entre autres, sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise des distances de chacun des combattants.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision des techniques
- Esprit de décision, précision et efficacité extrême
- Vacuité mentale et concentration. La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense)
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats du timing et du choix des techniques en fonction de l'adversaire.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité
- L'attaquant ne doit pas s'approcher trop près du défenseur pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait la défense à contrer et ceci même si l'attaquant n'a pas encore attaqué, pour le passage du 5ème duan.
- Le défenseur doit respecter une distance et adopter une garde qui permettent au partenaire d'exprimer pleinement son attaque.

NIVEAU DES ATTAQUES

Lorsque le programme du grade présenté impose que le type et le niveau de l'attaque soient annoncés, la terminologie chinoise est utilisée.

- Niveau haut GAO
- Niveau moyen ZHONG
- Niveau bas XIA

QIN NA

Self défense et QIN NA : on pourrait penser qu'il s'agit de la même chose et que seule la terminologie diffère. Ce serait une erreur vis-à-vis de la réelle spécificité du QIN NA composé du Fen jin, du Cuo jie, du Bi qi et du Dian xue.)

Partie intégrante et incontournable du kung fu, il fait l'objet d'un module spécifique au passage du 4ème duan. Dans d'autres niveaux, son expression n'est imposée qu'en une faible partie au gong fang.

Le 4ème duan représente l'accession à un haut grade du kung fu. Les grandes composantes de notre art que sont, notamment, le DA (les percussions), le SHUAI (l'art de faire tomber) et le QIN NA (les contrôles) doivent à un moment ou à un autre être mis en exergue.

C'est ce premier grade de la voie unique qui a été retenu par le groupe de travail pour rendre son ampleur à cette branche du kung fu, parfois énoncée simplement self défense. Le premier de nos hauts grades rend ses titres de noblesse au QIN NA. Ce module doit donc être exprimé de manière réaliste, pertinente, face à un adversaire à mains nues ou armé d'un bishou (poignard) par exemple. C'est cette arme qui a été retenue dans le programme de ce grade. Les autres dominantes du WEI JIA de façon incontestable occupent leur très juste place du 1er au 6ème duan. Les critères d'évaluation sont ceux qui prévalent dans le gong fang.

ANNEXE I-3 : JI BEN GONG DU KUNGFU

Le JI BEN GONG désigne les techniques de base. Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En kung fu, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle.

Le jury emploiera la terminologie officielle (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury utilise la terminologie de la progression officielle, en mandarin, pour faire l'annonce des techniques qui doivent être exécutées par le candidat dans cette unité de valeur. Le niveau des techniques demandées l'est uniquement en mandarin à partir du 3^{ème} duan. Au 1^{er} et 2^{ème} duan, il est souhaitable que les postulants soient en mesure eux aussi à brève échéance, de réagir aux annonces du jury exprimées en mandarin.

Le jury peut interroger les candidats sur quelques particularités techniques de leur style.

Le JI BEN GONG comporte :

des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs

- différentes positions de base
- différentes formes de déplacement
- différentes techniques de défense
- quelques enchaînements simples
- différents coups de pied sautés
- différents balayages

Remarque : les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 5 techniques, hormis le WU BU QUAN pour le 2^{ème} duan.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants :

- puissance et vitesse d'exécution
- aisance des déplacements
- équilibre et stabilité
- bonne attitude corporelle
- détermination

ANNEXE I-4 : SANSHOU DU KUNGFU

Dans le cadre de l'examen de duan, c'est un assaut arbitré sans comptabilisation de points. Il permet de juger la maîtrise technique des candidats. Les règles de l'arbitrage sont définies dans le règlement officiel fédéral.

Il n'existe pas de catégorie de poids, mais, dans la mesure du possible, les écarts de poids entre les candidats ne doivent pas être trop importants. Il en va de même pour les catégories d'âge à partir de 18 ans, s'agissant de combats souples, il est souhaitable que les candidats de plus de 40 ans puissent s'exprimer ensemble.

La durée des combats est de deux minutes effectives (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « ting »).

Le port des protections réglementaires est obligatoire, elles sont fournies par les candidats.

CRITERES D'EVALUATION

- Travail en souplesse
- Aisance dans les déplacements
- Variétés des techniques
- Equilibre et stabilité
- Opportunité
- Etat d'esprit

ANNEXE I-5 : PRINCIPALX STYLES DU KUNG FU

BAIMEI QUAN NORD
BA JI QUAN BOXE DES 8 EXTREMES NORD
BEISHAOLIN QUAN BOXE SHAOLIN DU NORD NORD
CAIJIA BOXE DE LA FAMILLE CAI SUD
CHOY LEE FUT ou CALIFO BOXE DES BONZES CAI ET LI SUD
CHA QUAN BOXE DE M. CHA NORD
CHANG QUAN LONGUE BOXE NORD
CHANGGHA QUAN BOXE DE LA FAMILLE CHANG NORD
CHUO HAO PIED QUI TRANSPERCE NORD
DACHENG QUAN BOXE DE LA GRANDE COMPILATION NORD
DITANG QUAN BOXE DES CULBUTES NORD
ERLANG QUAN BOXE DU 2ème FRERE NORD
FANZI QUAN BOXE TOURNANTE NORD
FOUIA BOXE BOUDHIQUE SUD
GOU QUAN BOXE DU CHIEN SUD
HANIIA BOXE DE LA FAMILLE HAN NORD
HE QUAN BOXE DE LA GRUE SUD
BAIHE QUAN BOXE DE LA GRUE BLANCHE SUD
LAMA QUAN BOXE DE LA GRUE TIBETAINE NORD
HONG QUAN GRANDE BOXE NORD
HONGHA BOXE DE LA FAMILLE HONG SUD
HOU QUAN BOXE DU SINGE NORD
HUA QUAN BOXE FLEURIE NORD
HUA QUAN BOXE DU MONT HUA NORD
HUXING QUAN BOXE DU TIGRE SUD
HUNAN CHAN ZIRAN MEN STYLE NATUREL DU COURANT CHAN DE LA
DIVINITE NORD
KE JIA QUAN BOXE DES HAKKA SUD
LAN SHOU MAIN QUI ARRETE NORD
LIANCHENG QUAN BOXE DE LA VILLE DE LIANCHENG SUD
LI JIA BOXE DE LA FAMILLE LI SUD
LIU JIA BOXE DE LA FAMILLE LIU SUD
LONGXING QUAN BOXE DU STYLE DU DRAGON
LONG QUAN BOXE DU DRAGON SUD
LUCHAN QUAN BOXE DES DISCIPLES DU BOUDDHA NORD
MEIHUA QUAN BOXE DE LA FLEUR DE MEI NORD
MIAN QUAN BOXE DU COTON NORD
MIAN ZHANG PAUME DE COTON NORD
MIZONG QUAN BOXE DE LA TRACE PERDUE NORD
MOJIA BOXE DE LA FAMILLE MO SUD
NAN QUAN BOXE DU SUD SUD
PIGUAQUAN BOXE QUI FEND ET QUI DEVIE NORD
QI QUAN BOXE DE LA FAMILLE QI NORD
SANHUANG PAOCHUI BOXE DES 3 EMPEREURS QUI MARTELENT
COMME DES COUPS DE CANON NORD
PAO QUAN BOXE CANON NORD
SHAOLIN QUAN BOXE DE SHAOLIN NORD
SHAOLINSHISAN ZHUA BOXE DE SHAOLIN DES 13 SAISIES NORD
SHAOLINWUXUNGBAFA QUAN BOXE DE SHAOLIN DES 5 FIGURES ET DES 8 METHODES NORD
SHE QUAN BOXE DU SERPENT SUD
SHI QUAN BOXE DU LION SUD
SUNBIN QUAN BOXE DE SUN BIN NORD
TAIZU QUAN BOXE DE L EMPEREUR TAIZU NORD
TANGLANG QUAN BOXE DE LA MANTE REGILIEUSE NORD
TANTUI JAMBE ELASTIQUE ou JAMBE RESSORT NORD
TONGBEI QUAN BOXE DU DOS TRAVERSE NORD
WUZU QUAN BOXE DES 5 ANCIETRES SUD
YIAHAQUAN BOXE DU CHEVALIER SUD
YINGZHO QUAN BOXE DES SERRES DE L' AIGLE
YONGQUAN BOXE DE MADEMOISELLE YONGCHUN SUD
YUESHILIAN QUAN BOXE CONTINUE DU GENERAL YUE FEI NORD
YUMEN QUAN STYLE DE YU NORD
YUPAISHAOLIN QUAN BOXE SHAOLIN DU GENERAL YU NORD
ZHOUJIA QUAN BOXE DE LA FAMILLE ZHOU SUD
ZOUHA BOXE DE ZOU SUD
ZUI QUAN BOXE DE L HOMME IVRE
PAK MEI BOXE DES SOURCILS BLANCS SUD
TSUN BI LES BOXES D'IMITATION
XIANG XING QUAN JAMBES RESSORTS
HUNG GAR BOXE DE LA FAMILLE HONG SUD
HUO SHENG QUAN BOXE DE LA FLAMME CELESTE SUD
WU SONG BOXE DU PRISONNIER

ANNEXE I-6 : LES TECHNIQUES DU KUNGFU

Liste non exhaustive

Les Techniques de mains :

- Coup de poing direct **Zuong Quan**
- Coup de poing circulaire **Bai Quan**
- Coup de poing uppercut **Chan guo Quan**
- Coup de fouet **Dian Quan**
- Coup de poing pouce vers le haut **Li Quan**

Les Techniques coups de pieds :

- Coup de pied direct pointe de pied **Tan tui**
- Coup de pied intérieur/extérieur **Wai bai tui**
- Coup de pied extérieur/intérieur **Li he tui**
- Coup de pied circulaire **Bian tui**
- Coups de pied chassé **Ce chuai tui**
- Coup de pied retourné **Hou bai tui**

Quelques techniques de mains (SHOU FA)

- Poing **Quan**
- Paume **Zhang**
- Crochet **Guo**

Quelques positions de base (PU SHING)

- Pas rasant **Pu bu**
- Pas vide **Xü bu**
- Pas assis **Xié bu**
- Arc et flèche avant **Gong bu**
- Cavalier **ma bu**

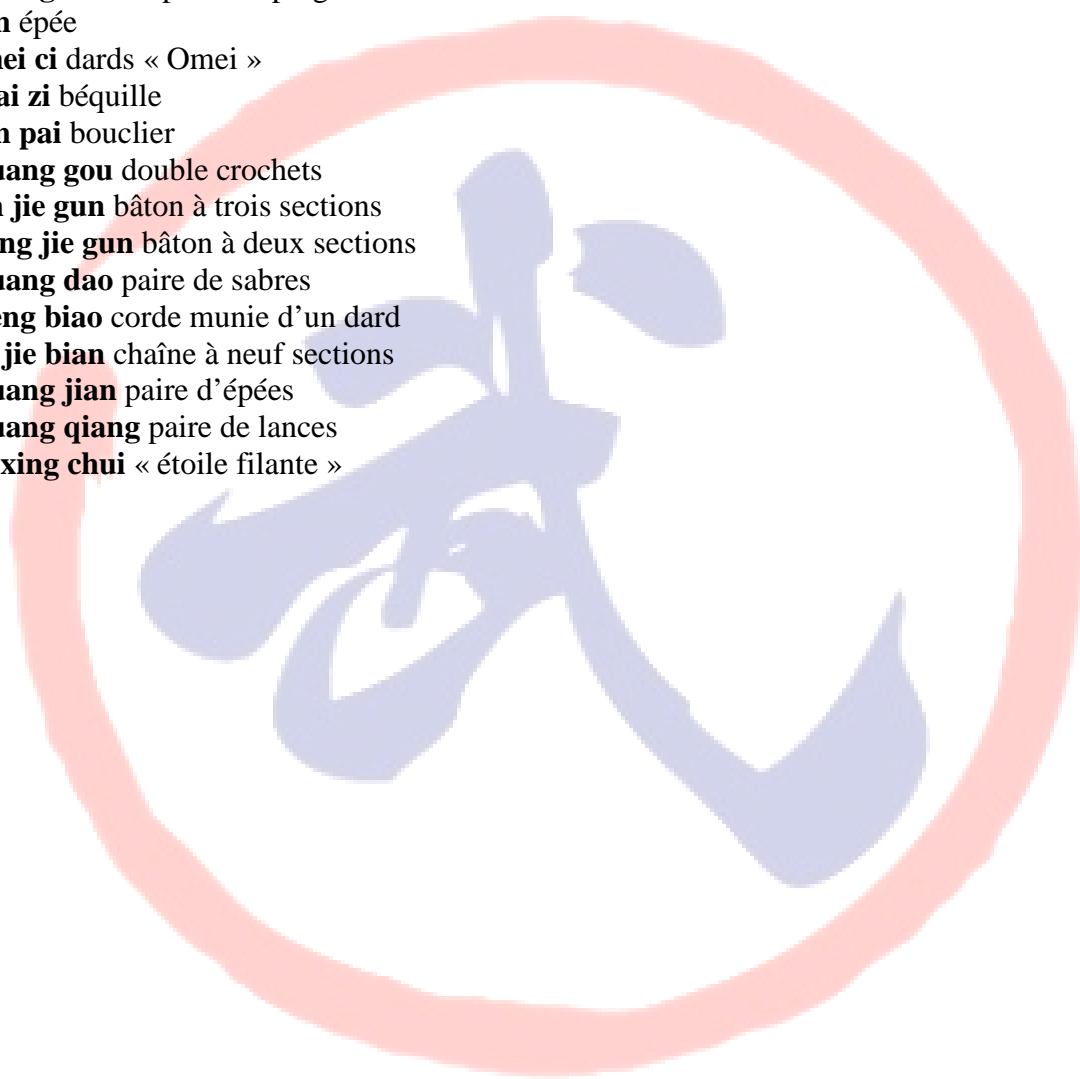
Quelques techniques de jambes (TUI FA)

- Talon levé droit en haut **Zheng ti tui**
- Jambes croisées **Xie ti tui**
- Lever talon profil **Ce ti tui**

ANNEXE I-7 : LES ARMES DU KUNG FU

Liste non exhaustive

Gun bâton
Qiang Lance
Dadao hallebarde
Chang shaozi fléau
Dao sabre
Shuang bishou paire de poignards
Jian épée
Omei ci dards « Omei »
Guai zi béquille
Dun pai bouclier
Shuang gou double crochets
San jie gun bâton à trois sections
Liang jie gun bâton à deux sections
Shuang dao paire de sabres
Sheng biao corde munie d'un dard
Jiu jie bian chaîne à neuf sections
Shuang jian paire d'épées
Shuang qiang paire de lances
Liuxing chui « étoile filante »



CHAPITRE II : SANDA

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS SANDA

Modalités d'évaluation selon le grade présenté

Jusqu' au 5^{ème} DUAN, le candidat pourra choisir entre deux formes d'examen :

- La voie non-compétition : composée de trois unités de valeur (U.V.) : TAO LU, TECHNIQUE SANDA et COMBAT/REGLEMENTATION
- La voie compétition : Composée de trois unités de valeur (U.V.) : TAO LU, TECHNIQUE SANDA et COMPETITION/REGLEMENTATION

Pour le 6^{ème} DUAN, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique.

Unités de valeur

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 les 3 U.V. 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.

Prise en compte de l'âge des candidats

Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Tenue de pratique

Pour la partie « TAO LU et FANG FA », le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable, constituée d'une veste, d'un pantalon et une ceinture de type KUNG FU, rouge, marron ou violette pour le premier DUAN et noire pour les grades au-dessus. Les chaussures à semelles souples sont admises pour cette unité de valeur.

Pour la partie « TECHNIQUES SANDA », le candidat devra être les pieds nus et se munira des protections suivantes :

- Protège dents.
- Gants de sanda.
- Protège-tibias/pieds, pour les techniques de défense.
- Coquille pour les hommes, protection féminine pour les femmes.
- Le bandage des mains, ainsi que les éléments du type chevillières, coudières et genouillères sont autorisés.

Pour la partie « COMBAT », le candidat se munira, en plus des protections obligatoires pour la partie technique, d'un casque et d'un plastron. Le candidat devra se présenter avec un ensemble tenue/ protection d'une même couleur (*soit tout en rouge, soit tout en noir*)

Pour la partie « REGLEMENTATION », le candidat restera en tenue de SANDA, sans protections.

EXAMEN DU 1^{er} DUAN SANDA

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 1^{er} DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES SANDA, COMBAT/REGLEMENTATION dont le

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES SANDA	UV3/30 COMBAT ET REGLEMENTATION
<p>Un TAO LU libre sans arme/10</p> <p>Le candidat exécutera un TAO LU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de 20 secondes.</p>	<p>JI BEN GONG/5</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 enchaînements de 3 attaques des membres supérieurs. /2,5 ➤ 3 enchaînements de 3 attaques des membres inférieurs. /2,5 <p><i>Le candidat réalisera chaque enchaînement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.</i></p> <p>FRAPPES/5</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos. /3 ➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos. /2 	<p>OPTION « NON COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</p> <p>COMBAT/20 Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p>
<p>FANG FA : Explication martiale du TAO LU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>TECHNIQUES EN DEFENSE /10</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 Défenses par projection sur 1 attaque de jambe et sur 1 attaque de poing. / 5 ➤ 5 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 3 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing. /5 <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchaînement. Pour les ripostes en percussions, les enchaînements devront comporter 3 coups au minimum.</p>	<p>OPTION «COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</p> <p>POINTS COMPETITION/20 Le candidat devra avoir obtenu au moins 10 points-DUAN/SANDA selon les critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pt = vice-champion régional classe B 2 pt = champion régional classe B 3 pt = vice-champ. de France classe B 5 pt = champ. de France classe B 2 pt = vice-champion régional classe A 3 pt = champion régional classe A 7 pt = vice-champ. de France classe A 10 pt = champion de France classe A 15 pt = 3ème aux champ. d'Europe 20 pt = vice-champion d'Europe 20 pt = champion d'Europe 20 pt = 3ème aux champ. du monde 20 pt = vice-champion du monde 20 pt = champion du monde
<p>UV validée si Si 10/20</p>	<p>UV validée si Si 10/20</p>	<p>UV validée si Si 15/30</p>

contenu varie en fonction de l'option choisie (non compétition ou compétition).

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU, noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU sans arme qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **20 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES SANDA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

JI BEN GONG, noté sur 5 points :

Le candidat exécutera 3 enchainements de 3 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchainements de 3 attaques des membres inférieurs de son choix.

Il effectuera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.

TECHNIQUES, noté sur 5 points :

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos./3
- Une reprise de 2 minutes en tenant les paos./2

TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10 points :

-Le candidat exécutera 2 défenses par projection sur 1 attaque de jambe et sur 1 attaque de poing.

Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.

-Ensuite, le candidat exécutera 5 défenses par percussions sur 3 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing.

Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 3 coups au minimum.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

UV 3 : OPTIONNELLE

Option non compétition

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

Option compétition

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMPETITION, noté sur 20 points :

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 10 "points-DUAN/SANDA" obtenus selon les critères suivants :

-vice-champion régional classe B	: 1 point
-champion régional classe B	: 2 points
-vice-champion de France classe B	: 3 points
-champion de France classe B	: 5 points
-vice-champion régional classe A	: 2 points
-champion régional classe A	: 3 points
- vice-champion de France classe A	: 7 points
-champion de France classe A	: 10 points
-3 ^{ème} aux championnats d'Europe	: 15 points
-vice-champion d'Europe	: 20 points
-champion d'Europe	: 20 points
-3 ^{ème} aux championnats du monde	: 20 points
-vice-champion du monde	: 20 points
-champion du monde	: 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription.

Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (*régional ou national*)

EXAMEN DU 2^{ème} DUAN SANDA

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 2^{ème} DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES SANDA, COMBAT/REGLEMENTATION dont le contenu varie en fonction de l'option choisie (*non compétition ou compétition*).

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES SANDA	UV3 /30 ou /40 COMBAT/REGLEMENTATION
<p>Un TAO LU libre sans arme /10</p> <p>Le candidat exécutera un TAO LU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de 30 secondes.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAO LU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>JI BEN GONG /5</p> <p>3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs. /2 <i>(1 des enchainements contiendra un coup de poing retourné)</i></p> <p>3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. /2 <i>(1 des enchainements contiendra un coup de pied retourné)</i></p> <p><i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.</i></p> <p>1 chute vers l'avant, 1 chute vers l'arrière, une chute latérale droite et une chute latérale gauche. /1 <i>Le candidat exécutera des chutes dans les quatre directions, en se remettant en garde dans le même mouvement, et face à son point de départ.</i></p> <p>FRAPPES /5</p> <p>Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours. /3</p> <p>Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours. /2</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE /10</p> <p>4 Défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing. /5</p> <p>8 Défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing. /5 <i>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement. Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 4 coups au minimum.</i></p>	<p>OPTION « NON COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</p> <p>COMBAT/20 Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p>
		<p>OPTION « COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</p> <p>POINTS COMPETITION/30 Le candidat devra avoir obtenu au moins 15 points-DUAN/SANDA selon les critères suivants :</p> <p>2 pt = champion régional classe B 3 pt = vice-champ. de France classe B 5 pt = champ. de France classe B 2 pt = vice-champion régional classe A 3 pt = champion régional classe A 7 pt = vice-champ. de France classe A 10 pt = champion de France classe A 15 pt = 3ème aux champ. d'Europe 20 pt = vice-champion d'Europe 20 pt = champion d'Europe 20 pt = 3ème aux champ. du monde 20 pt = vice-champion du monde 20 pt = champion du monde</p>
<p>UV validée si 10/20</p>	<p>UV validée si 10/20</p>	<p>Non Compétition : UV validée si 15/30 Compétition : UV validée si 20/40</p>

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU : Noté sur 10 :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU sans arme qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **30 secondes**.

FANG FA :(Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES SANDA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

JI BEN GONG, noté sur /5 :

Le candidat exécutera 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. 1 des enchainements des membres supérieurs contiendra obligatoirement un coup de poing retourné et l'un des membres inférieurs contiendra obligatoirement un coup de pied retourné. Les autres techniques étant au choix du candidat.

Il effectuera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.

Le candidat réalisera 1 chute vers l'avant, 1 chute vers l'arrière, une chute latérale droite et une chute latérale gauche, en se remettant à chaque fois en garde dans le même mouvement, et face à son point de départ.

FRAPPES, noté sur 5 points :

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours./3
- Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours./2

TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10 points :

-Le candidat exécutera 4 défenses par projections ou balayages sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing.

Dans Les défenses par projection ou balayage, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement.

-Ensuite, le candidat exécutera 8 défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing.

Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter **4 coups au minimum**.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

UV 3 : OPTIONNELLE

Option non compétition

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

Option compétition

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMPETITION, noté sur 30 points :

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 15 "points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :

-champion régional classe B	: 2 points
-vice-champion de France classe B	: 3 points
-champion de France classe B	: 5 points
-vice-champion régional classe A	: 2 points
-champion régional classe A	: 3 points
- vice-champion de France classe A	: 7 points
-champion de France classe A	: 10 points
-3 ^{ème} aux championnats d'Europe	: 15 points
-vice-champion d'Europe	: 20 points
-champion d'Europe	: 20 points
-3 ^{ème} aux championnats du monde	: 20 points
-vice-champion du monde	: 20 points
-champion du monde	: 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (régional ou national)

EXAMEN DU 3^{ème} DUAN SANDA

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 3^{ème} DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES SANDA, COMBAT/REGLEMENTATION dont le contenu varie en fonction de l'option choisie (*non compétition ou compétition*).

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES SANDA	UV3 /30 ou /40 COMBAT/REGLEMENTATION
<p>Un TAO LU libre sans arme/10</p> <p>Le candidat exécutera un TAO LU sans arme de son choix dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de 40 secondes.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAO LU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAO LU. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>JI BEN GONG/5</p> <p>3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs. /2,5 (1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de poing sauté)</p> <p>3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs. /2,5 (1 des enchainements contiendra obligatoirement un coup de pied sauté) <i>Le candidat réalisera chaque enchainement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil). Une fois en garde à droite et une fois en garde à gauche.</i></p> <p>FRAPPES /5</p> <p>Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide. (<i>shadowboxing</i>). /2</p> <p>Une reprise de 2 minutes en frappant dans les raquettes. /2</p> <p>Une reprise de 2 minutes en tenant les raquettes. /1</p> <p>TECHNIQUES DE DEFENSE EN DYNAMIQUE/10</p> <p>4 Défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing</p> <p>8 Défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing</p> <p>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement. Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 4 coups au minimum.</p>	<p>OPTION « NON COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</p> <p>COMBAT/20 Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p> <hr/> <p>OPTION « COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA.</p> <p>POINTS COMPETITION/30 Le candidat devra avoir obtenu au moins 15 points-DUAN/SANDA selon les critères suivants :</p> <p>3 pt = vice-champ. de France classe B 5 pt = champ. de France classe B 2 pt = vice-champion régional classe A 3 pt = champion régional classe A 7 pt = vice-champ. de France classe A 10 pt = champion de France classe A 15 pt = 3^{ème} aux champ. d'Europe 20 pt = vice-champion d'Europe 20 pt = champion d'Europe 20 pt = 3^{ème} aux champ. du monde 20 pt = vice-champion du monde 20 pt = champion du monde</p>
<p>UV validée si Si 10/20</p>	<p>UV validée si Si 20/20</p>	<p>Non Compétition : UV validée si 15/30 Compétition : UV validée si 20/40</p>

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

TAO LU : Noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU sans arme qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut des TAO LU sera de **40 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES SANDA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

JI BEN GONG, noté sur 5 points :

Le candidat exécutera 3 enchaînements de 5 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchaînements de 5 attaques des membres inférieurs. 1 des enchaînements des membres supérieurs contiendra obligatoirement un coup de poing sauté et l'un des membres inférieurs contiendra obligatoirement un coup de pied sauté. Les autres techniques étant au choix du candidat.

Il effectuera chaque enchaînement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix.

FRAPPES, noté sur 5 points :

- Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. /2

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les raquettes. /2

- Une reprise de 2 minutes en tenant les raquettes. /1

TECHNIQUES EN DEFENSE DYNAMIQUE, noté sur 10 points :

-Le candidat ainsi que son partenaire seront en mouvement.

-Le candidat exécutera 4 défenses par projection ou balayage sur 2 attaques de jambe et sur 2 attaques de poing.

Dans Les défenses par projection ou balayage, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchaînement.

-Ensuite, le candidat exécutera 8 défenses par percussions sur 4 attaques de jambe et sur 4 attaques de poing.

Pour les ripostes en percussions, les enchaînements devront comporter **4 coups au minimum**.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

Le candidat devra démontrer qu'il maîtrise les notions de déplacement et de distance.

UV 3 : OPTIONNELLE

Option non compétition

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

Option compétition

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 20 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMPETITION, noté sur 30 points :

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 15 "points-DUAN/SANDA " obtenus selon les critères suivants :

-vice-champion de France classe B	: 3 points
-champion de France classe B	: 5 points
-vice-champion régional classe A	: 2 points
-champion régional classe A	: 3 points
- vice-champion de France classe A	: 7 points
-champion de France classe A	: 10 points
-3 ^{ème} aux championnats d'Europe	: 15 points
-vice-champion d'Europe	: 20 points
-champion d'Europe	: 20 points
-3 ^{ème} aux championnats du monde	: 20 points
-vice-champion du monde	: 20 points
-champion du monde	: 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (régional ou national)

EXAMEN DU 4^{ème} DUAN SANDA

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 4^{ème} DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES SANDA, COMBAT/REGLEMENTATION dont le contenu varie en fonction de l'option choisie (*non compétition ou compétition*).

UV1/20 TAO LU	UV2/30 TECHNIQUES SANDA	UV3 /30 ou /50 COMBAT/REGLEMENTATION
<p>Un TAO LU libre de son choix/10</p> <p>Le candidat exécutera un TAO LU de son choix, dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de 50 secondes.</p> <p>FANG FA : Explication martiale d'un TAO LU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (<i>de 3 à 5 mouvements</i>) de son TAO LU. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>TECHNIQUES EN DYNAMIQUE /10</p> <p>Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide et en utilisant uniquement les pieds et les poings. (<i>shadowboxing</i>). /2</p> <p>Une reprise de 1 minute en effectuant des enchainements de combat seul et dans le vide et en utilisant uniquement les projections. (<i>shadowboxing</i>). /2</p> <p>Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4</p> <p>Une reprise de 2 minutes en tenant les paos et en simulant des attaques. /2</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE/20</p> <p>4 défenses libres sur 4 attaques en projection. / 4</p> <p>6 défenses par projection ou balayage sur 3 attaques de jambe et sur 3 attaques de poing. /6</p> <p>10 défenses par percussions sur 5 attaques de jambe et sur 5 attaques de poing. /10</p> <p><i>Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchainement. Pour les ripostes en percussions, les enchainements devront comporter 4 coups au minimum.</i></p>	<p>OPTION « NON COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 20 questions : - 15 sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. - 5 sur le règlement des compétitions SANDA.</p> <p>COMBAT/20 Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p> <p>OPTION « COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/10 QCM de 20 questions : - 15 sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. - 5 sur le règlement des compétitions SANDA.</p> <p>POINTS COMPETITION/40 Le candidat devra avoir obtenu au moins 20 points-DUAN/SANDA selon les critères suivants : 5 pt = champ. de France classe B 3 pt = champion régional classe A 7 pt = vice-champ. de France classe A 10 pt = champion de France classe A 15 pt = 3^{ème} aux champ. d'Europe 20 pt = vice-champion d'Europe 20 pt = champion d'Europe 20 pt = 3^{ème} aux champ. du monde 20 pt = vice-champion du monde 20 pt = champion du monde</p>
<p>UV validée si Si 10/20</p>	<p>UV validée si Si 15/30</p>	<p>Non Compétition : UV validée si 15/30 Compétition : UV validée si 25/50</p>

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU : Noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU de son choix qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut des TAO LU sera de 50 secondes.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Avec toutes les précautions requises, le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES SANDA

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

TECHNIQUES EN DYNAMIQUE, Noté sur 10 points :

-Une reprise de **2 minutes** en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en utilisant **uniquement les pieds et les poings**. (*shadowboxing*). /2

-Une reprise de **1 minute** en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en **utilisant uniquement les projections**. (*shadowboxing*). /2

-Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4

-Une reprise de 2 minutes en tenant les paos et en simulant des attaques. /2

TECHNIQUES EN DEFENSE DYNAMIQUE, noté sur 30 points :

-4 défenses libres sur 4 attaques en projection.

-6 défenses par projection ou balayage sur 3 attaques de jambe et sur 3 attaques de poing

-10 défenses par percussions sur 5 attaques de jambe et sur 5 attaques de poing

Dans les défenses par projection, le candidat pourra incorporer des percussions dans son enchaînement.

Pour les ripostes en percussions, les enchaînements devront comporter **4 coups au minimum**.

Le candidat devra démontrer qu'il maîtrise les notions de déplacement et de distance.

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

UV3 : OPTIONNELLE

Option « non compétition »

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 5 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

Option « compétition »

Noté sur 50 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 25/50.

REGLEMENTATION, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 15 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 5 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMPETITION, noté sur 40 points :

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 20 "points-DUAN/SANDA" obtenus selon les critères suivants :

-champion de France classe B	: 5 points
-champion régional classe A	: 3 points
- vice-champion de France classe A	: 7 points
-champion de France classe A	: 10 points
-3 ^{ème} aux championnats d'Europe	: 15 points
-vice-champion d'Europe	: 20 points
-champion d'Europe	: 20 points
-3 ^{ème} aux championnats du monde	: 20 points
-vice-champion du monde	: 20 points
-champion du monde	: 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (régional ou national)

EXAMEN DU 5^{ème} DUAN SANDA

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 5^{ème} DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES SANDA, COMBAT/REGLEMENTATION dont le contenu varie en fonction de l'option choisie (*non compétition ou compétition*).

UV1/20 TAO LU	UV2/30 TECHNIQUES SANDA	UV3 /40 ou /70 COMBAT/REGLEMENTATION
<p>Un TAO LU libre de son choix/10</p> <p>Le candidat exécutera un TAO LU de son choix, dont il devra citer l'école. La durée minimale hors salut sera de 60 secondes.</p> <p>FANG FA : Explication martiale d'un TAO LU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration deux séquences (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. Les séquences sont déterminées par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>Techniques en dynamique /10</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. (<i>shadowboxing</i>) /4 ➤ Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4 ➤ Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours et en simulant des attaques. /2 <p>Techniques en défense en dynamique /20</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 Défenses de son choix sur des attaques de jambes de poing ou de projection. <p>Le type et le niveau de l'attaque sont libres.</p>	<p>OPTION « NON COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/20 QCM de 20 questions : - 10 sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. - 10 sur le règlement des compétitions SANDA.</p> <p>COMBAT/10 Une reprise de 2 minutes avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.</p> <p>ANALYSE D'UN COMBAT/10 Le candidat visionnera une vidéo d'un round de SANDA en compétition internationale, puis le commentera et répondra aux questions du jury.</p> <p>OPTION « COMPETITION »</p> <p>REGLEMENTATION/20 QCM de 20 questions : - 15 sur le règlement technique d'arbitrage SANDA. - 5 sur le règlement des compétitions SANDA.</p> <p>POINTS COMPETITION/50 Le candidat devra avoir obtenu au moins 25 points-DUAN/SANDA selon les critères suivants : 5 pt = champion régional classe A 7 pt = vice-champ. de France classe A 10 pt = champion de France classe A 15 pt = 3^{ème} aux champ. d'Europe 20 pt = vice-champion d'Europe 20 pt = champion d'Europe 20 pt = 3^{ème} aux champ. du monde 20 pt = vice-champion du monde 20 pt = champion du monde</p>
<p>UV validée si Si 10/20</p>	<p>UV validée si Si 15/30</p>	<p>Non Compétition : UV validée si 20/40 Compétition : UV validée si 35/70</p>

UV1 : TAO LU / FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU : Noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique le nom du TAOLU de son choix qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut des TAO LU sera de 60 secondes.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Avec toutes les précautions requises, le candidat explique par la démonstration deux séquences (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

Les séquences sont déterminées par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES SANDA

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

TECHNIQUES EN DYNAMIQUE, Noté sur 30 points :

-Une reprise de **2 minutes** en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. (shadowboxing) /4

-Une reprise de 2 minutes en frappant dans les pattes d'ours et en esquivant des attaques simulées par le teneur des paos. /4

-Une reprise de 2 minutes en tenant les pattes d'ours et en simulant des attaques. /2

Le candidat devra démontrer qu'il maîtrise les notions de déplacement et de distance, et faire preuve de cohérence dans le choix de ces enchaînements.

TECHNIQUES EN DEFENSE DYNAMIQUE, noté sur 20 points :

-Le candidat exécutera 10 défenses de son choix sur des attaques variées

Le niveau et le type des attaques sont libres. Les attaques doivent être rapides et incisives.

Le choix des attaques doit être varié

UV 3 : OPTIONNELLE

Option non compétition

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

REGLEMENTATION, noté sur 20 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 10 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMBAT, noté sur 10 points :

Le candidat réalisera une reprise de 2 minutes avec un partenaire en combattant de manière libre et dans les règles du SANDA LOISIR.

ANALYSE DE COMBAT, noté sur 10 points :

Le candidat visionnera un round de SANDA en compétition sur vidéo, puis le commentera et répondra aux questions du jury. La durée de l'épreuve est limitée à 15 minutes au maximum.

Option compétition

Noté sur 70 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 35/70.

REGLEMENTATION, noté sur 20 points :

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Il remplira un QCM de 10 questions portant sur le règlement technique d'arbitrage plus 10 questions portant sur le règlement des compétitions SANDA. Ce QCM devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

COMPETITION, noté sur 50 points :

Pour choisir cette option, le candidat disposer d'au moins 25 "points-DUAN/SANDA" obtenus selon les critères suivants :

- champion régional classe A : 3 points
- vice-champion de France classe A : 7 points
- champion de France classe A : 10 points
- 3^{ème} aux championnats d'Europe : 15 points
- vice-champion d'Europe : 20 points
- champion d'Europe : 20 points
- 3^{ème} aux championnats du monde : 20 points
- vice-champion du monde : 20 points
- champion du monde : 20 points

Le candidat remplira le document "points/grades", qu'il renverra avec son dossier d'inscription. Ce document devra être validé par le responsable de l'arbitrage selon le(s) niveau(x) concerné(s) (*régional ou national*)

EXAMEN DU 6^{ème} DUAN SANDA

SYNTHESE DES EPREUVES

Pour obtenir le 6^{ème} DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAO LU, TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY et SOUTENANCE D'UN MEMOIRE.

UV1/30 TAO LU	UV2/30 TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN	UV3/40 SOUTENANCE D'UN MEMOIRE
UN TAO LU libre de son choix /30 d'une durée minimum d'une minute et 20 secondes	Techniques / 30 Le candidat analysera, expliquera, démontrera et commentera trois enchainements de combat de son choix qu'il effectuera avec le partenaire de son choix.	Réalisation d'un mémoire et soutenance devant le jury.
UV validée si Si 15/30	UV validée si Si 15/30	UV validée si Si 20/40

UV1 : TAO LU

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Lors de son inscription, le candidat communique le nom de son TAOLU (*d'une durée minimum d'une minute et 20 secondes*) qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

UV 2 : TECHNIQUES SANDA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat doit analyser, expliquer, démontrer et commenter trois enchainements de SANDA de son choix.

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du SANDA sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Il adressera son mémoire (*30 pages minimum, sans les annexes*) au Président de la CSDGE au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issus de cette présentation, les membres du jury interrogeront le candidat sur le contenu de son mémoire (*45 minutes*).

ANNEXE II-1 : TAOLU ET FANG FA

TAOLU : DEFINITION

Un tao lu (forme fondamentale ou conventionnelle) n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat réel et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse, ni un travail en lenteur. L'expression « vivre son tao lu » traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le **jury ressent cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite**, l'expression de l'énergie est donc incontournable.

CRITERES D'EVALUATION :

- **La présentation :** La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Tenue adaptée à la pratique du tao lu et ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.
- **Le cérémonial et l'étiquette :** Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le tao lu commence et se termine par le salut.
- **La concentration :** Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
- **L'équilibre, la stabilité, l'aisance dans l'exécution :** Les positions doivent être marquées. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée, ainsi que l'hésitation.
- **La puissance :** Les techniques doivent être efficaces.
- **Le regard :** Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.
- **La respiration :** La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques.
- **Le respect des techniques :** Le tao lu est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat. Le jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine et les spécificités de leur style.
- **Les arrêts :** L'arrêt en cours d'exécution équivaut à un abandon. Si le candidat s'arrête dans l'exécution de son tao lu, les juges lui donneront la possibilité de recommencer mais sa note sera diminuée de deux points. Le jury ne tolérera pas plus de deux arrêts.

FANG FA : APPLICATION DES TECHNIQUES OU SEQUENCES DU TAOLU :

La connaissance des TAO LU impose leur maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le tao lu. Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant au TAO LU présenté. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à l'exécution de sa prestation. En fonction de ce nombre, le jury désignera les autres candidats qui effectueront la démonstration.

PROGRAMME TAOLU IMPOSE PAR DUAN

1 TAOLU libre à mains nues de votre école, avec une durée minimale croissante avec le niveau de grade présenté : au moins 20'' pour le 1^{er} duan, au moins 30'' pour le 2^{ème} duan, au moins 40'' pour le 3^{ème} duan, au moins 50'' pour le 4^{ème} duan, au moins 50'' pour le 5^{ème} duan, et au moins 80'' pour le 6^{ème} duan.

ANNEXE II-2 : TECHNIQUES SANDA

1) JI BEN GONG : technique de bases exécutées seul. Du 1^{er} au 3^{ème} DUAN.

Le candidat exécutera, selon le niveau du grade, le nombre d'enchaînements d'attaques demandé en utilisant uniquement les membres supérieurs, puis en utilisant uniquement les membres inférieurs. Les enchaînements présentés sont au choix du candidat qui devra en fonction du grade, y incorporer les techniques imposées par le programme. Il effectuera chaque enchaînement à 2 reprises (*une fois de face et une fois de profil*), dans la garde de son choix.

A partir du 3^{ème} DUAN, le candidat effectuera ses enchaînements une fois en garde à droite et une fois en garde à gauche (*toujours une fois de face et une fois de profil*)

Le jury tiendra compte dans la notation de la pertinence des enchaînements, de la difficulté, ainsi que de la qualité de réalisation des techniques présentées.

2) FRAPPES : techniques de percussions exécutées sur des cibles spécifiques.

Le candidat tenant les cibles devra diriger le candidat devant frapper sur ces dernières en lui donnant des instructions précises et cohérentes. A partir du 3^{ème} DUAN, le candidat effectuera une reprise en effectuant seul et dans le vide des enchaînements de combat.

Au 4^{ème} DUAN, le candidat le candidat effectuera une reprise supplémentaire d'une minute en effectuant seul et dans le vide uniquement des techniques de projections.

A partir du 4^{ème} DUAN, le travail dirigé sur cible devra incorporer des exercices d'esquives.

Dans la notation de l'épreuve de frappe, le jury tiendra compte de la clarté et de la pertinence des consignes ainsi que par l'aisance, la réactivité, la puissance et la vitesse d'exécution des frappes sur les cibles.

Pour les enchaînements réalisés seul et dans le vide, la notation portera sur la diversité technique, l'équilibre le rythme, la vitesse et la pertinence des techniques employées.

3) TECHNIQUES DE SANDA EN DEFENSE

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis ils se mettent en garde en reculant la jambe de leur choix. Le jury annonce le type et le niveau de l'attaque, puis après un moment de concentration, le candidat peut alors lancer son attaque avec le plus de conviction et de détermination possible. Le défenseur choisit librement ses techniques de défense et riposte en fonction du programme demandé (types et nombre de technique), sauf demande du jury.

Pour l'examen du 2^{ème} DUAN, il marquera bien la définition de son contre et pourra revenir en garde dans le retrait de sa technique.

Le jury évaluera l'épreuve selon les critères suivants :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses ; elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course).
- Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- Maîtrise et précision de la contre-attaque.

- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes.
- Disponibilité mentale et concentration.
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre-attaque, esquive et contre-attaque, contre direct...
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le WUSHU en général et le SANDA en particulier.

A partir du 3^{ème} DUAN, les techniques d'attaques et défense s'effectuent en dynamique. L'attaquant et le défenseur sont désignés d'avance, les candidats assurant l'un après l'autre les 2 rôles. *(À la fin de l'exercice complet, le défenseur devient l'attaquant)*

L'exercice se déroule de la manière suivante : attaquant et défenseur se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils se mettent en position de garde. Au commandement ZHUN BEI/KAI SHI lancé par un des membres du jury, ils commencent l'exercice. L'attaquant doit rechercher une opportunité pour attaquer et le défenseur doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques ainsi que le type des défenses demandées varient en fonction du programme d'examen d'obtention du grade concerné.

Dans le cas du 5^{ème} DUAN, les attaques ne sont plus annoncées et les défenses sont libres. Aux critères d'évaluation des attaques-défenses statiques s'ajoutent les suivants:

- Aisance dans les déplacements et maîtrise des distances de chacun des combattants.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- Maîtrise et précision des techniques.
- Esprit de décision, précision et efficacité extrême.
- Vacuité mentale et concentration. La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats du timing et du choix des techniques en fonction de l'adversaire.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité.
- En aucun cas le défenseur doit fuir son opposant, il doit respecter une distance qui permette au partenaire d'exprimer pleinement son attaque.

Pour le 6^{ème} DUAN, le candidat effectuera trois enchaînements de combat libres avec le partenaire de son choix. A l'issue de chaque enchaînement, il l'analysera, l'expliquera, et le commentera au jury. Il répondra ensuite aux questions du jury. L'entretien pour chaque enchaînement n'excédera pas 5 minutes.

Pour ce grade, l'expertise du candidat sera le fondement de l'évaluation, il devra faire preuve de :

- Créativité ainsi que d'une parfaite maîtrise et précision des techniques.
- Puissance et détermination.
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- Justesse et de pertinence dans son analyse.
- D'une attitude reflétant l'esprit dans lequel se pratique le WUSHU en général et le SANDA en particulier.

ANNEXE II-3 : UV 3 OPTIONNELLE

UV3 : OPTION « NON COMPETITION »

1) REGLEMENTATION, du 1^{er} au 5^{ème} DUAN.

Le candidat sera interrogé sur les règles du SANDA. Jusqu'au 3^{ème} DUAN, le candidat remplira un Questionnaire à Choix Multiples (QCM) portant uniquement sur le règlement technique d'arbitrage. Le QCM contiendra également de questions portant sur le règlement des compétitions SANDA à partir du 4^{ème} DUAN. Le nombre de questions variera en fonction du grade présenté. Le QCM, établi par le responsable de CORG, devra être validé par le responsable national de l'arbitrage SANDA.

2) COMBAT

Dans le cadre de l'examen de DUAN, c'est un assaut arbitré sans comptabilisation de points. Il permet de juger la maîtrise technique des candidats.

Les règles de l'arbitrage sont définies dans le règlement officiel de la FFWaemc, combat SANDA classe C (*contrôle de la puissance des frappes*).

Il n'existe pas de catégorie de poids, mais, dans la mesure du possible, les écarts de poids entre les candidats ne doivent pas être trop importants. Il en va de même pour les catégories d'âge à partir de 18 ans, s'agissant de combats souples, il est souhaitable que les candidats de plus de 40 ans puissent s'exprimer ensemble.

La durée des combats est de deux minutes effectives (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « TING »).

Le temps de repos entre les deux reprises est d'une minute.

Le port des protections réglementaires est obligatoire, elles sont fournies par les candidats.

Les critères d'évaluation porteront sur :

- Le contrôle de la puissance des frappes.
- L'aisance.
- La variété des techniques et des déplacements, que ce soit en attaque ou en contre.
- L'équilibre et la stabilité.
- La pertinence.
- L'état d'esprit.

3) ANALYSE D'UN ROUND DE COMBAT SUR VIDEO ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

Au 5^{ème} DUAN, le candidat visionnera un round de SANDA en compétition sur vidéo, puis le commentera et répondra aux questions du jury. La durée de l'épreuve est limitée à 15 minutes au maximum. Le film sera fourni par le jury et sera lu sur un format d'écran permettant la lisibilité des techniques.

UV3 : OPTION « COMPETITION »

- Cette option s'adresse aux personnes ayant obtenu un certain nombre de titres en compétition SANDA classe A ou B.
- Pour choisir cette option, le candidat devra impérativement avoir préalablement obtenu un nombre de "points compétition", dont l'attribution et le calcul sont différents en fonction du grade présenté. (cf : fiches de programme des examens de DUAN)

CHAPITRE III : TAIJQUAN (Tai-Chi-Chuan)

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS TAIJQUAN

Tenue de pratique

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (ZHAO FA) et poussée des mains (TUISHOU).

EXAMEN DU 1er DUAN TAIJQUAN

UV 1	/50	UV 2	/20	UV 3	/30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)		APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)		POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ji ben gong , 3-5minutes (note/15) : exercices de base statiques et/ou en mouvement 2. Tao lu à main nue imposé tiré au sort, 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. <p>Le candidat fournit une liste des mouvements de la forme à main nue de son école lors de son inscription au passage de grade.</p>		<p>Démontrer, avec un partenaire de son choix, des applications martiales de 5 mouvements de la forme au choix du candidat.</p> <p>5 minutes maximum.</p>		<p>Poussée des mains à pas fixes, avec 1 bras et 2 bras.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	
UV validée si 25/50		UV validée si 10/20		UV validée si 15/30	

L'obtention du 1er duan de Taichi chuan est la première étape technique. Il est demandé la capacité à démontrer les qualités de base du style pratiqué.

EXAMEN DU 2ème DUAN TAIJQUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>Extrait de tao lu à main nue, avec début tiré au sort, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc, cf. liste des styles en annexe) pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48 et les deux premières séquences (80 mouvements) de l'école Yangjia Michuan),</p> <p>5 minutes maximum,</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitesse au choix du candidat. - Après préparation de 5 mn <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements du taolu présenté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>5 minutes maximum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter, avec un partenaire de son choix, une variété de Tuishou à pas fixes, à un bras et à deux bras. - Y placer en les nommant les 8 potentiels* (ou 8 principes) et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire). <p>Le déplacement des pieds est possible pour exprimer un potentiel.</p> <p>8 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. - Présenter son cursus de formation technique. <p>8 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30	

* Les 8 potentiels (ou principes), exigences de l'examen:

- 1) Connaître les noms en chinois des 8 principes ou potentiels et une de leurs correspondances en français. Ex : «àn» = pousser.
- 2) Les mettre en œuvre dans les Tuishou à pas fixes.

L'obtention du 2ème duan de Taichi chuan requiert la confirmation des qualités de base. Elle nécessite la connaissance d'une forme longue, l'intégration et la capacité de démonstration de ces qualités.

EXAMEN DU 3ème DUAN TAIJQUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1) Sans délai après tirage au sort du début, exécuter un extrait de tao lu à main nue, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc..., cf. liste des styles en annexe ; pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48),</p> <p>5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.</p> <p>2) Exécuter un enchaînement d'armes Taichi chuan , au choix parmi celles-ci :</p> <ul style="list-style-type: none"> - armes courtes (épée, sabre, éventail, baton/canne) - armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde). <p>5 minutes maximum.</p> <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 2 taolu dont un avec l'arme présentée.</p>	<p>1) Démontrer, à la demande du jury, avec un partenaire de son choix, des applications des mouvements de la forme qui ont un nom.</p> <p>2) Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application, sur demande du jury.</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum</p>	<p>1) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements variés (linéaires, diagonaux ou circulaires).</p> <p>2) Y placer en les nommant les 8 potentiels* (ou 8 principes) et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire).</p> <p>3) Y placer des applications martiales de la forme choisies par le candidat (une dizaine au maximum) et leurs transformations (réponses aux applications placées par le partenaire).</p> <p>8 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. - Présenter son cursus de formation technique. <p>8 minutes maximum</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

* Les 8 potentiels (ou principes), exigences de l'examen:

Connaître les noms en chinois des 8 principes ou potentiels et une de leurs correspondances en français.

Ex : «àn» = pousser. Les mettre en œuvre dans les Tuishou en déplacement.

L'obtention du 3ème duan requiert la connaissance de l'ensemble des trois registres techniques (taolu à main nue, avec armes, travail avec partenaire).

EXAMEN DU 4ème DUAN TAIJQUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / (TAO LU)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>Exécuter</p> <p>1) Un extrait de tao lu à main nue, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc..., cf. liste des styles en annexe ; pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48), 5 minutes maximum, sans délai après tirage au sort du début, vitesse au choix du candidat.</p> <p>2) Un extrait d'une deuxième forme à main nue, (forme longue de base exécutée en miroir ou une autre forme du style lente ou rapide (explosive) ou encore la forme moderne de compétition «42») 5mn sans délai après tirage au sort du début.</p> <p>3) Un enchaînement d'armes Taichi chuan au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail, bâton-canne), armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde), ou armes doubles (sabre, épée, bâton, poignard); l'exécution doit rendre perceptibles les applications martiales. 5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.</p> <p>4) Un deuxième enchaînement d'armes Taichichuan, au choix parmi les mêmes que 3) toutefois dans l'une des deux épreuves d'armes figurera obligatoirement une arme traditionnelle épée ou sabre. 5 minutes maximum, vitesse au choix du candidat.</p> <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 4 taolu, dont deux avec les armes présentées.</p>	<p>1) Démontrer, à la demande du jury, avec un partenaire de son choix, deux applications au moins (sur saisie, coup ou poussée) des mouvements de la forme qui ont un nom dans la forme traditionnelle ou moderne de base.</p> <p>2) Montrer le mouvement de la forme après l'application sur demande du jury</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>8 minutes maximum.</p>	<p>1) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements linéaires, diagonaux ou circulaires.</p> <p>2) Y placer en les nommant les 8 potentiels* et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire).</p> <p>3) Y placer des applications martiales de la forme demandées par le jury (une dizaine maximum) et leurs transformations (réponses aux mêmes applications placées par le partenaire).</p> <p>Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer l'essence de l'art interne sans brutalité et sous contrôle, selon les stratégies d'écoles en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne.</p> <p>10 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2. Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

* Les 8 potentiels (ou principes): connaître leurs noms en chinois et leurs correspondances en français.

L'obtention du 4ème duan requiert la maîtrise technique d'une école ou style dans tous ses aspects et de façon homogène. L'essence de l'art interne s'y exprime.

EXAMEN DU 5ème DUAN TAIJQUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / (TAO LU)	APPLICATIONS MARTIALES (ZHAO FA)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>Exécuter en 25 mn maximum</p> <p>1) Un extrait de tao lu à main nue, issu d'une forme longue soit traditionnelle soit standardisée. (Yang, Chen, Wu etc..., cf. liste des styles en annexe ; pas de formes raccourcies ou simplifiées, sauf les formes Chen de 48), sans délai après tirage au sort du début, vitesse au choix du candidat.</p> <p>2) Un extrait d'une deuxième forme à main nue, (forme longue de base exécutée en miroir, ou une forme rapide (explosive) ou une autre forme du style). sans délai après tirage au sort du début, vitesse au choix du candidat.</p> <p>3) Un extrait d'une troisième forme à main nue au libre choix. vitesse au choix du candidat.</p> <p>4) Un enchaînement d'armes Taichi chuan au choix parmi celles-ci : armes courtes (épée, sabre, éventail bâton-canne), armes longues (perche, lance, bâton, hallebarde), ou armes doubles (sabre, épée, bâton, poignard) et être capable de donner les noms des mouvements.</p> <p>5) Un deuxième enchaînement d'armes Taichi chuan au choix parmi le même choix que 4). être capable de donner les noms des mouvements.</p> <p>Le candidat fournit, lors de son inscription au passage de grade, une liste des mouvements des 5 taolu, dont deux avec les armes présentées.</p>	<p>1) Démontrer, à la demande du jury, avec un partenaire de son choix, deux applications au moins (sur saisie, coup ou poussée) des mouvements de la forme qui ont un nom dans la forme longue de base.</p> <p>2) Démontrer une application des mouvements des deuxième et troisième formes présentées. Montrer le mouvement de la forme avant l'application.</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>1) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements variés (linéaires, diagonaux ou circulaires). En y plaçant les transformations possibles selon les 8 potentiels. 5mn maximum</p> <p>2) Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Sanshou codifié, Duilian ou dispersion des mains, en cohérence avec le style. 4 à 5 mn</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1) Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2) Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p> <p>Expliquer les 13 potentialités du taolu à main nue. <input type="checkbox"/> Expliquer les 13 potentialités techniques d'une arme. <input type="checkbox"/></p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

C'est le grade de la maîtrise technique et de la compréhension profonde des principes internes.

EXAMEN DU 6ème DUAN TAIJQUAN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
1. Taolu d'école de haut niveau. 2. Taolu créé, à main nue ou avec armes.	Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences de ces taolu avec un partenaire de son choix : <ul style="list-style-type: none"> - Les 13 potentialités du taolu à main nue. - Les 13 potentialités techniques d'une arme. 	Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance
UV validée si 15/30	UV validée si 15/30	UV validée si 20/40

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du taichi chuan sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

Le 6ème duan n'est accessible qu'aux pratiquants ayant obligatoirement passé physiquement et obtenu le 5ème duan, grade de la maîtrise technique.

C'est le duan de l'approfondissement et de la compréhension par la créativité et la réflexion théorique

ANNEXE III-1 : CRITERES D'EVALUATION DU TAIJQUAN

Ce sont les critères d'appréciation des arts martiaux internes, explicités ci-dessous.

Evaluation des enchaînements (taolu) à main nue :

1. Attitude et présentation générale
2. Détente / relâchement
3. Équilibre
4. Enracinement
5. Axe : mise en place, maintien, étirement
6. Arcs et structure
7. Lien haut / bas
8. Taille et bassin
9. Qualité du déplacement
10. Qualité des mouvements : Intention / Lisibilité / Densité / Fluidité / Energie
11. Coordination
12. Qualité respiratoire
13. État: calme, concentration et regard

Evaluation des enchaînements (taolu) avec armes :

Ils comprennent les mêmes critères de jugement que les enchaînements à mains nues et d'autres critères propres au maniement des armes :

1. Continuité du geste
2. Direction du geste et intention
3. Conscience du fil de lame
4. Conscience de l'axe de l'arme

Evaluation des applications martiales (ZHAO FA)

1. Adaptées
2. Efficaces
3. Lisibles
4. Réalistes
5. Fluides
6. Respect du partenaire
7. Contact avec le partenaire : Absorption / Capacité à dévier / Coller / Émission / Direction

Evaluation des poussée des mains (TUISHOU)

1. Critères des enchaînements à mains nues cités ci-dessus
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus

Evaluation du combat (SANSYOU) pour les styles internes qui le pratiquent

1. Critères du tuishou ci-dessus
2. Conduite du combat : Fluidité / Stabilité / Richesse technique / Stratégie, subtilité et efficacité associées au contrôle

ANNEXE III-2 : STYLES ET FORMES DE TAIJQUAN

PRINCIPAUX STYLES DE TAICHI CHUAN (TAIJIQUAN) admis en formes longues

Style CHEN

- Style CHEN Hunyuan
- Style CHEN Xiaojia
- Style CHEN Laojia

Style YANG

- Style TUNG
- Style YANG SAU CHUNG / CHU
- Style YANG JIA LAO JIA
- Style YANGJIA MICHUAN
- Style LI GUANG HUA
- Style YANG CHAO HOU
- Style KUO CHI
- Style CHENG MAN CHING long

Style SUN

Style WU

Style HAO

Style HE (ZHAO BAO)

Style LI

FORMES STANDARDISEES

Formes longues (88 ou 108) : admises en 1^{er} taolu pour tous les grades.

Formes Gui Ding (Chen (56), Yang (40), Sun (73), Wu (45), Hao (46) dites formes standardisées et les formes Gui Ding IWUF dites formes de compétition : admises en taolu au 1^{er} duan et en 2^{ème} ou 3^{ème} taolu pour les duan 4 et 5

Formes modernes en 23/24 ou 44/48 : admises en taolu au 1^{er} duan

ANNEXE III-3 : LES ARMES DU TAIJIQUAN

Armes courtes	Armes longues	Armes doubles
épée	perche	sabre
sabre	lance	épée
éventail	bâton	bâton
bâton-canne	hallebarde	poignard

CHAPITRE IV : BAGUA ZHANG (Pakua Chang)

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS BAGUA ZHANG

Tenue de pratique

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (ZHAO FA) et poussée des mains (TUISHOU).

EXAMEN DU 1er DUAN DE BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)
1. Les Pas circulaires et les 8 Paumes fixes. 2. Taolu à main nue : Les deux premières Grandes Paumes. 10 minutes maximum	- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications martiales tirées des deux premières Grandes Paumes, à la demande du jury. 5 minutes maximum.	dispersion des mains à pas fixes. 5 minutes maximum.
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30

EXAMEN DU 2ème DUAN DE BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
1. Les Pas circulaires et les 8 Paumes fixes. 2. Taolu à main nue: Les 4 premières Grandes Paumes. 10 minutes maximum.	- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des quatre premières Grandes Paumes, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application. 5 minutes maximum.	- Dispersion des mains en déplacement. 5 minutes maximum.	À la demande du jury: - Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum.
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30	

EXAMEN DU 3ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
1. Les 8 Grandes Paumes. 2. Exécuter un enchaînement d'armes Bagua au choix : couteau circulaires, sabre, épée, bâton ou lance, etc. 15 minutes maximum.	- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées de l'une des 8 Grandes Paumes présentées, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application. 5 minutes maximum.	- Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements. - Y placer des applications martialles choisies par le candidat. - 5 minutes maximum	À la demande du jury : - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 4ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
1) Les 8 Grandes Paumes. 2) Un enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc. 3) Un deuxième enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc. 20 minutes maximum.	- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées de l'une des 8 Paumes présentées, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application. - Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire. 5 minutes maximum.	- Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements - Y placer des applications martialles de la forme demandées par le jury et leurs réponses aux mêmes applications placées par le partenaire. Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne. 5 minutes maximum	À la demande du jury: 1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. 2. Présenter son cursus de formation technique. 10 minutes maximum.
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 5ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1) Les 8 Grandes Paumes.</p> <p>2) Un deuxième enchaînement à main nue.</p> <p>3) Un enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc.</p> <p>4) Un deuxième enchaînement d'armes Bagua au choix : couteaux circulaires, sabre, épée, bâton, lance, etc.</p> <p>20 minutes maximum.</p>	<p>- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées de l'une des 8 Paumes présentées, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>- Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>- Exécuter, avec le partenaire de son choix, un Tuishou en déplacements -Dispersion des main libre (enchaînement d'applications martiales et leurs réponses au cours d'un tuishou en déplacement) Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle.</p> <p>5 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2. Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 6ème DUAN BAGUA ZHANG

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
<p>Démonstration technique avec un partenaire de son choix : - Prestation libre sur un choix personnel lié au répertoire de l'école (Forme et applications martiales).</p> <p>8 minutes maximum.</p>	<p>Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences du taolu présenté.</p>	<p>Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance</p>
UV validée si 15/30	UV validée si 15/30	UV validée si 20/40

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du bagua zhang sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

ANNEXE IV-1 : CRITERES D'EVALUATION DU BAGUA ZHANG

Ce sont les critères d'appréciation des arts martiaux internes, explicités ci-dessous.

Evaluation des enchaînements (taolu) à main nue :

1. Attitude et présentation générale
2. Détente / relâchement
3. Équilibre
4. Enracinement
5. Axe : mise en place, maintien, étirement
6. Arcs et structure
7. Lien haut / bas
8. Taille et bassin
9. Qualité du déplacement
10. Qualité des mouvements : Intention / Lisibilité / Densité / Fluidité / Energie
11. Coordination
12. Qualité respiratoire
13. État: calme, concentration et regard

Evaluation des enchaînements (taolu) avec armes :

Ils comprennent les mêmes critères de jugement que les enchaînements à mains nues et d'autres critères propres au maniement des armes :

1. Continuité du geste
2. Direction du geste et intention
3. Conscience du fil de lame
4. Conscience de l'axe de l'arme

Evaluation des applications martiales (ZHAO FA)

1. Adaptées
2. Efficaces
3. Lisibles
4. Réalistes
5. Fluides
6. Respect du partenaire
7. Contact avec le partenaire : Absorption / Capacité à dévier / Coller / Émission / Direction

Evaluation des poussée des mains (TUISHOU)

1. Critères des enchaînements à mains nues cités ci-dessus
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus

Evaluation du combat (SANSYOU) pour les styles internes qui le pratiquent

1. Critères du tuishou ci-dessus
2. Conduite du combat : Fluidité / Stabilité / Richesse technique / Stratégie, subtilité et efficacité associées au contrôle

CHAPITRE V : XINGYI QUAN

(Hsing i chuan)

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS XINGYI QUAN

Tenue de pratique

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (ZHAO FA) et poussée des mains (TUISHOU).

EXAMEN DU 1er DUAN XINGYI QUAN

UV 1	/50	UV 2	/20	UV 3	/30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)		APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)		DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	
1. Ji ben gong , (note/15) : exercices de base statiques et/ou en mouvement 2. Wu Xing (5 éléments) (note /35) 10 minutes maximum		Démontrer, avec un partenaire de son choix, des applications martiales des 5 éléments (Wu Xing), à la demande du jury. 5 minutes maximum.		Exercices d'applications martiales à pas fixes. 5 minutes maximum.	
UV validée si 25/50		UV validée si 10/20		UV validée si 15/30	

EXAMEN DU 2ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1	/50	UV 2	/20	UV 3	/30	
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)		APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)		DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)		ENTRETIEN
1. Ji ben gong , (note/10) : exercices de base statiques et/ou en mouvement 2. Wu Xing (5 éléments) (note /20) 3. Un enchaînement à main nue. (note /20) 10 minutes maximum		Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des 5 principes et de l'enchaînement, à la demande du jury. Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application 5 minutes maximum.		- Exercices d'applications martiales en déplacement 5 minutes maximum.		À la demande du jury: - Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum.
UV validée si 25/50		UV validée si 10/20		UV validée si 15/30		

EXAMEN DU 3ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
1. Wu Xing (5 éléments). 2. Un enchaînement à main nue. 3. Les formes de 6 animaux. 4. Exécuter un enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc). 15 minutes maximum.	- Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des formes à mains nues présentées, à la demande du jury. - Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application. - Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire. 5 minutes maximum.	Exercices d'applications martiales en déplacement 5 minutes maximum UV validée si 10/20	À la demande du jury : - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 4ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
1) Un enchaînement à main nue. 2) Un deuxième enchaînement à main nue. 3) Les formes de neuf animaux. 4) Un enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc). 5) Un deuxième enchaînement d'arme Xingyi au choix : courtes (sabre, épée, etc), ou longues (bâton, lance, etc). 20 minutes maximum.	1) Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des formes à mains nues présentées, à la demande du jury. 2) Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application. 3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire. 5 minutes maximum.	Exercices d'applications martiales en déplacement (tuilian codifiés ou libres). <i>Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle, en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne.</i> 5 minutes maximum.	À la demande du jury: 1) Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. 2) Présenter son cursus de formation technique. 10 minutes maximum.
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 5ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU/JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	DISPERSION DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1) Un enchaînement à main nue.</p> <p>2) Un deuxième enchaînement à main nue.</p> <p>3) Les formes de tous les animaux.</p> <p>4) Un enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc), ou armes longues (bâton, lance, etc).</p> <p>5) Un deuxième enchaînement d'arme Xingyi au choix : armes courtes (sabre, épée, etc).</p>	<p>1) Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications tirées des formes à mains nues présentées, à la demande du jury.</p> <p>2) Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application.</p> <p>3) Donner des réponses libres souples à des attaques libres souples du partenaire.</p> <p>5 minutes maximum.</p>	<p>Exercices d'applications martiales en déplacement (tuilian codifiés ou libres).</p> <p><i>Le candidat devra dans sa prestation être capable d'exprimer la puissance de l'art interne sans brutalité et sous contrôle, en mettant l'accent sur le potentiel d'expression (fajin) et / ou sur le potentiel de transformation (huajin) de l'énergie interne.</i></p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>1) Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.</p> <p>2) Présenter son cursus de formation technique.</p> <p>10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 6ème DUAN XINGYI QUAN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
FORMES (TAO LU)	ENTRETIEN	MÉMOIRE
<p>Démonstration technique avec un partenaire de son choix : - Prestation libre sur un choix personnel lié au répertoire de l'école (Forme et applications martiales).</p> <p>8 minutes maximum</p>	<p>Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences du taolu présenté.</p>	<p>Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance</p>
UV validée si 15/30	UV validée si 15/30	UV validée si 20/40

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du Xingyi Quan sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

ANNEXE V-1 : CRITERES D'EVALUATION DU XINGYI QUAN

Ce sont les critères d'appréciation des arts martiaux internes, explicités ci-dessous.

Evaluation des enchaînements (taolu) à main nue :

1. Attitude et présentation générale
2. Détente / relâchement
3. Équilibre
4. Enracinement
5. Axe : mise en place, maintien, étirement
6. Arcs et structure
7. Lien haut / bas
8. Taille et bassin
9. Qualité du déplacement
10. Qualité des mouvements : Intention / Lisibilité / Densité / Fluidité / Energie
11. Coordination
12. Qualité respiratoire
13. État: calme, concentration et regard

Evaluation des enchaînements (taolu) avec armes :

Ils comprennent les mêmes critères de jugement que les enchaînements à mains nues et d'autres critères propres au maniement des armes :

1. Continuité du geste
2. Direction du geste et intention
3. Conscience du fil de lame
4. Conscience de l'axe de l'arme

Evaluation des applications martiales (ZHAO FA)

1. Adaptées
2. Efficaces
3. Lisibles
4. Réalistes
5. Fluides
6. Respect du partenaire
7. Contact avec le partenaire : Absorption / Capacité à dévier / Coller / Émission / Direction

Evaluation des poussée des mains (TUISHOU)

1. Critères des enchaînements à mains nues cités ci-dessus
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus

Evaluation du combat (SANSYOU) pour les styles internes qui le pratiquent

1. Critères du tuishou ci-dessus
2. Conduite du combat : Fluidité / Stabilité / Richesse technique / Stratégie, subtilité et efficacité associées au contrôle

CHAPITRE VI : YI QUAN

(Da Chen Quan)

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS YI QUAN

Tenue de pratique

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV qui en nécessitent un, soit selon les styles : applications martiales (ZHAO FA), poussée des mains (TUISHOU), combat (SANSYOU).

EXAMEN DU 1er DUAN YI QUAN

UV 1	/50	UV 2	/20	UV 3	/30
FORMES / EXERCICES DE BASE (TAO LU / JI BEN GONG)		APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)		COMBAT (SANSYOU) POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	
<p>1. Zhan Zhuang /10 (Entraînement postural) : Une posture faciale</p> <p>2. Shi Li correspondant /5 (Essayer la force)</p> <p>3. Mocabu correspondant /5 (Déplacement)</p> <p>4. Fa Li (Emettre la force)/5 Vers l'avant, en position statique faciale ou de combat ou en déplacement linéaire vers l'avant puis vers l'arrière</p> <p>5) Jian Wu lent (Taolu libre)/5 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p> <p>Fang fa Explication de la posture /10 Explication martiale du Jian Wu /10 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>		<p>Démonstration des techniques à mains nues sur place et en déplacement linéaire. /10 <i>Le programme de démonstration sera laissé à l'initiative du candidat qui devra démontrer dix techniques de percussion du Yi Quan - Da Cheng Quan.</i></p> <p>3 techniques de défense seront demandées au candidat. /10 <i>Le type d'attaque et le niveau sont demandés par le jury. L'attaque est portée en pas glissé. Le candidat contre librement.</i></p>		<p>1. Démonstration de tuishou à une main. /10 4 applications seront demandées.</p> <p>2. Combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points <i>Avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i> - 1 combat de tuishou de démonstration /10 avec partenaire de son choix - 1 combat sansyou de démonstration /10 avec partenaire de son choix</p>	
UV validée si 25 / 50		UV validée si 10/20		UV validée si 15/30	

EXAMEN DU 2ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /30	ENTRETIEN
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSYOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	
<p>1. Zhan Zhuang /10 (Entraînement postural) : Une posture de combat</p> <p>2. Shi Li correspondant /5 (Essayer la force)</p> <p>3. Mocabu correspondant /5 (Déplacement)</p> <p>4. Fa Li (Emettre la force)/10 En ouverture et en fermeture en déplacement linéaire vers l'avant puis vers l'arrière</p> <p>5) Jian Wu (Taolu libre) lent puis rapide/5 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p> <p>Fang fa Explication de la posture /5</p> <p>Explication martiale du Jian Wu /5 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p>Démonstration des techniques d'attaque à mains nues en déplacement libre. 6 de mains ou poings et 4 de coups de pieds sur jambe arrière. /10</p> <p><i>Le programme de démonstration sera laissé à l'initiative du candidat qui devra démontrer dix techniques de percussion du Yi Quan, Da Cheng Quan.</i></p> <p>Démonstration des techniques de défense du système d'attaque de la première épreuve du gong fang à mains nues en déplacement libre. /10 6 de mains ou poing. - 4 attaques des poings sont portés en pas glissé et 2 en pas marché. - 4 attaques de coups de pieds sont portées avec jambe arrière. <i>Le programme de démonstration sera laissé à l'initiative du candidat qui devra démontrer les 10 techniques de défense du Yi Quan, Da Cheng Quan.</i></p>	<p>1. Démonstration de tuishou à deux mains. /10 4 applications seront demandées.</p> <p>2. Combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points avec partenaire de son choix et avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat) - 1 combat de tuishou /10 - 1 combat sanshou /10</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. - Présenter son cursus de formation technique. - 8 minutes maximum.
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 15/30	

EXAMEN DU 3ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSYOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Zhan Zhuang /10 (Entraînement postural) : Une posture de combat et une en grand pas</p> <p>2. Shi Li correspondant /5 (Essayer la force)</p> <p>3. Mocabu correspondant /5 (Déplacement)</p> <p>4. Fa Li (Emettre la force)/10 vers toutes les directions en déplacement libre</p> <p>5) Jian Wu (Taolu libre) lent puis rapide/5 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p> <p>Fang fa Explication de la posture /5 Explication martiale du Jian Wu /5 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p>Défense contre 6 attaques de poings en avançant en pas glissé 3 à droite et 3 à gauche <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Sur les attaques de poing, le candidat devra contrer une fois en :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - poing / paume / pied - balayage / projection - poussée <p><i>Si un des critères pose problème ou n'existe pas dans le style du candidat. Il devra démontrer la défense.</i></p> <p>Défense contre 4 attaques de jambes arrière et avant, 2 à droite et 2 à gauche <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Sur les attaques de jambes, le candidat devra contrer une fois en :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - poing /- paume / pied - saisie suivie d'une action au choix du candidat <p>QIN NA <i>Il est attendu du candidat une réaction sur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - une saisie directe du poignet de face - une saisie croisée du poignet de face - une double saisie du cou de face - un ceinturage arrière au niveau bras - une double saisie arrière des poignets 	<p>Combats arbitrés de deux minutes sans comptabilisation de points <i>avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 combat de tuishou /10 - 1 combat sanshou /10 	<p>À la demande du jury :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques de la prestation. - Présenter son cursus de formation technique. <p>8 minutes maximum</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 4ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSYOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Zhan Zhuang /10 (Entraînement postural) : Une posture en grand pas (tigre et dragon)</p> <p>2. Six formes de Shi Li (Essayer la force) avec le Mocabu (Déplacement) correspondant /10</p> <p>3. Fa Li (Emettre la force)/10 vers toutes les directions en déplacement libre</p> <p>4. Shi Sheng (essayer les sons) en posture de son choix/5</p> <p>5. Jian Wu (Taolu libre) rapide/5 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p> <p>Fang fa Explication de la posture /5 Explication martiale du Jian Wu /5 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p>12 défenses contre 6 attaques en avançant en pas glissé à droite et à gauche <i>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</i></p> <p><i>Le candidat devra trouver une réponse adaptée à la situation.</i></p> <p>QIN NA <i>Il est attendu du candidat une réaction sur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 saisie directe du poignet de face - 1 saisie croisée du poignet de face - 1 double saisie du cou de face - 1 ceinturage arrière au niveau haut des bras - 1 double saisie arrière des poignets - 1 attaque au Bishou (poignard ou arme courte) directe de haut en bas - 1 attaque au Bishou, directe de bas en haut - 1 attaque au Bishou circulaire et horizontale 	<p>Combat arbitré de deux minutes sans comptabilisation de points /20 <i>avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat Le type de combat est tiré au sort</i></p> <p>- combat de tuishou - 1 combat sanshou</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. 2. Présenter son cursus de formation technique. <p>10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 5ème DUAN YI QUAN

UV 1 /50	UV 2 /20	UV 3 /20	UV 4 /10
FORMES (TAO LU) / EXERCICES DE BASE (JI BEN GONG)	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	COMBAT (SANSHOU) / POUSSÉE DES MAINS (TUISHOU)	ENTRETIEN
<p>1. Zhan Zhuang /10 (Entraînement postural) : « Tenir les oiseaux » en facial et en posture de combat Une posture sur une jambe, au choix du candidat</p> <p>2. Deux Shi Li (Essayer la force) au choix du jury avec le Mocabu (Déplacement) correspondant /10</p> <p>3. Fa Li (Emettre la force) et Shi Sheng (essayer les sons) /10 vers toutes les directions en déplacement libre</p> <p>4. Démonstration seule de bâton long ou bâton(s) court(s) /10</p> <p>5. Jian Wu (Taolu libre) rapide/10 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1min30 secondes</i></p> <p>Fang fa Explication de la posture /5</p> <p>Explication martiale du Jian Wu /5 <i>Le candidat explique par la démonstration une séquence du Jian Wu entre 3 et 5 mouvements. La séquence est déterminée par les membres du jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</i></p>	<p>GONG FANG en dynamique Démonstration libre du candidat</p> <p><i>Démonstration de spécialités personnelles. Le nombre d'attaques sera 10. - 5 avec les bras - 5 avec les jambes Le déplacement de l'attaquant est libre.</i></p> <p><i>Le candidat devra faire preuve d'anticipation, de précision, en utilisant un large contenu technique.</i></p>	<p>Combat arbitré de deux minutes sans comptabilisation de points /20 <i>avec protections selon règlement fédéral en vigueur (protections fournies par le candidat Le type de combat est tiré au sort</i></p> <p>- combat de tuishou - 1 combat sanshou</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ol style="list-style-type: none"> Justifier les caractéristiques techniques de sa prestation. Présenter son cursus de formation technique. <p>10 minutes maximum.</p>
UV validée si 25/50	UV validée si 10/20	UV validée si 10/20	UV validée si 5/10

EXAMEN DU 6ème DUAN YI QUAN

UV 1	/30	UV 2	/30	UV 3	/40
FORMES (TAO LU)		ENTRETIEN		MÉMOIRE	
1) Zhan Zhuang 2 postures libres /10 2) Démonstration seule arme au choix /10 3) Jian Wu libre /10 <i>Cet enchaînement doit avoir une durée minimale hors salut de 1 mn 30 secondes.</i>		Le candidat analyse, explique, démontre et commente deux séquences de son Jian wu (<i>entre 3 et 5 mouvements</i>) avec un/des partenaires de son choix : Expliciter les particularités de son style par rapport aux autres courants. Quels sont vos apports personnels ou recherche spécifique.		Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance	
UV validée si 15/30		UV validée si 15/30		UV validée si 20/40	

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du yi quan sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique.

La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

ANNEXE VI-1 : CRITERES GENERAUX D'EVALUATION DU YI QUAN

Ce sont les critères d'appréciation des arts martiaux internes, explicités ci-dessous.

Evaluation des enchaînements (taolu) à main nue :

1. Attitude et présentation générale
2. Détente / relâchement
3. Équilibre
4. Enracinement
5. Axe : mise en place, maintien, étirement
6. Arcs et structure
7. Lien haut / bas
8. Taille et bassin
9. Qualité du déplacement
10. Qualité des mouvements : Intention / Lisibilité / Densité / Fluidité / Energie
11. Coordination
12. Qualité respiratoire
13. État: calme, concentration et regard

Evaluation des enchaînements (taolu) avec armes :

Ils comprennent les mêmes critères de jugement que les enchaînements à mains nues et d'autres critères propres au maniement des armes :

1. Continuité du geste
2. Direction du geste et intention
3. Conscience du fil de lame
4. Conscience de l'axe de l'arme

Evaluation des applications martiales (ZHAO FA)

1. Adaptées
2. Efficaces
3. Lisibles
4. Réalistes
5. Fluides
6. Respect du partenaire
7. Contact avec le partenaire : Absorption / Capacité à dévier / Coller / Émission / Direction

Evaluation des poussées des mains (TUISHOU)

1. Critères des enchaînements à mains nues cités ci-dessus
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus

Evaluation du combat (SANSHOU) pour les styles internes qui le pratiquent

1. Critères du tuishou ci-dessus
2. Conduite du combat : Fluidité / Stabilité / Richesse technique / Stratégie, subtilité et efficacité associées au contrôle

ANNEXE VI-2 : CRITERES SPECIFIQUES D'EVALUATION YI QUAN

Critères selon les niveaux de grades

	DUAN 1	DUAN 2	DUAN 3
Zhan Zhuang	Justesse Alignement Décontraction	Idem + Posture de combat expressive	Idem + Présence, Clarté de l'intention
Shi Li + Mo ca bu	Relâchement Enracinement Relation bas/haut	Idem + Relation dev/derr, droite/gauche, Variété, Utilisation des forces d'opposition et multidirectionnelles	Idem + Grande présence. Ressenti du « Shengti » Homogénéité,
Fa Li	Ponctualité Elasticité	Idem + Sortie de la force avec les mains et pieds Efficacité	Idem + Sorties sur tout le corps Association du shisheng plusieurs plans et directions, mains et pieds Vitesse
Jian Wu	Fluidité Stabilité Principe du Yin/Yang,	Idem + Présence, Efficacité aspect santé, bien-être et martial	Idem + Changement de rythme Richesse et variété
Fang fa	Justesse Contrôle	Idem + Rythme	Idem + Précision Efficacité
Gong Fang	Justesse Contrôle	Idem + Variété Efficacité	Idem + Précision Adaptation de la réponse Mobilité
San Shou/Tui Shou	Stabilité Richesse technique	Idem + Fluidité	Idem + Stratégie : subtilité et efficacité associées au contrôle

	DUAN 4	DUAN 5	DUAN 6
Zhan Zhuang	Idem + Postures en « grand pas » Enracinement profond Dégagement du Yi perceptible	Idem + Postures sur 1 jambe Liaisons corporelles unifiées (Shengti)	Idem + Présence dans la posture immédiate, Clarté de l'intention
Shi Li + Mo ca bu	Idem + Force dégagée perceptible Relation bas/haut, dev/derr, droite/gauche	Idem + Relations directionnelles maîtrisées forces d'opposition et multidirectionnelles perceptibles	Idem + Grande présence. Ressenti du « Shengti » Homogénéité,
Fa Li	Idem + Expression du shi sheng	Idem + Plusieurs « fali » sur un même mouvement. Effet de « l'arc » manifesté	Idem + Expression du « fali » dans l'immobilité
Jian Wu	Idem + Rebond , appuis multiples	Idem + Grande présence Rupture de rythme Passage du lent à l'explosif et vice versa	Idem + Maîtrise de l'espace Le Yi est omniprésent
Fang fa	Idem et plus prononcé Justesse Contrôle	Idem et plus prononcé Variété Efficacité	Idem + Mouvements et attitudes devenus naturelles
Gong Fang	Idem et plus prononcé Justesse Contrôle	Idem et plus prononcé Variété Efficacité	Idem + Mouvements et attitudes devenus naturelles
San Shou/Tui Shou	Idem et plus prononcé Variété Stabilité Richesse technique	Idem et plus prononcé Fluidité Réponses adaptées Changement de rythmes	Idem + Stratégie subtilité et efficacité associées au contrôle

ANNEXE VI-3 : STYLES, SPECIFICITES ET ARMES DU YI QUAN

PRINCIPAUX STYLES

Fondateur : M Wang Xiang Zhai (1885-1963)					
Disciples directs :					
Yao Zhong Xun	Zhao Enqing	Li Jianyu	Wang Yu Fang	Zhan Entong	Han Xingqiao

Schématiquement l'art de **Wang Xiang Zhai** s'est divisé en **trois branches** :

YI QUAN : Enseignement correspondant à celui de Wang Xiang Zhai des années 1920. Dans le **YI QUAN des années 20**, la continuité avec le **XING YI QUAN** transparait avec des déplacements linéaires et anguleux. Cet enseignement a été réactualisé par la famille Yao, Cui Rui Pin...

DA CHENG QUAN : Terme utilisé dans l'enseignement de Wang Xiang Zhai dans les années 1940, adapté et réactualisé par Wang Xuanjie, Guo GuiZhi, He Zeng Wei.... Il intègre des concepts du **PAKUA ZHUANG** au travers d'une gestuelle plus circulaire et arrondie. La partie santé **YANG SHENG** est également bien développée après les années 40.

TAI KI KEN : Courant japonais du **DA CHENG QUAN** importé à l'origine sous le nom de **TAI KI SHISEI KEMPO (DA CHENG QUAN)** par Kenichi SAWAI dans les années 1940.

FONDEMENTS COMMUNS AU YI QUAN & DA CHENG QUAN

ZHAN ZHUANG : Travail postural. Représente les bases fondamentales afin de renforcer le CHI par la détente- intention (YI). Renforce l'aspect santé (Yang Sheng) ainsi que l'aspect martial.

SHILI : Mise en mouvements des postures avec les principes de forces multidirectionnelles (HUN YUAN LI) et homogènes (ZHENGTI), dirigés toujours par le YI.

SHI SHENG : Sortie du son depuis le TANDIEN, sans effort, ponctuel.

FA LI : Sortie ou explosion de force ponctuelle auquel participe tout le corps, prolongement de l'étude du SHILI et du SHI SHENG.

MOCABU : Etude des déplacements visant à leur maîtrise. Relie le bas avec le haut, développement des forces d'opposition et de complémentarité dans les jambes

JIANWU : « Danse de l'énergie » ou synthèse d'expression de la pratique mettant en œuvre la spontanéité, les rythmes, la coordination, le YIN et le YANG (relâchement/contraction, etc...). Etape devant être maîtrisée avant d'aborder le « combat libre » (JIJI FA)

TUI SHOU : Poussée des mains, exercice nécessaire pour la mise en pratique de la conduction du YI et des principes étudiés.

SANSHOU ou JIJI FA : Expression libre du combat à mains nues avec mise en œuvre des principes du Yiquan permettant le développement de l'intuition, du contrôle émotionnel, de la stratégie. Le jiji fa peut être pratiqué avec ou sans protection en fonction du niveau atteint et de l'engagement souhaité.

ARMES DU YI QUAN

- Armes courtes : poignard / sabre
- Armes longues : bâton / perche / lance
- Armes doubles : bâtons / poignards

CHAPITRE VII : WING CHUN

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS WING CHUN

Tenue de pratique

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (Gong Fang) et Mains collantes (Chisao). Le candidat devra apporter ses protections, et si nécessaire ses propres armes ainsi que celles de son partenaire.

EXAMEN DU 1er DUAN DE WING CHUN

UV 1	/30	UV 2	/40	UV 3	/60
TAO LU Enchaînements		APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)		MAINS COLLANTES (CHISAO)	
1. Siu Nim Tao (note /20) : (45 secondes minimum)		10 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas :		OPTION TRADITIONNELLE 1 ^{ère} section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 1 ^{ère} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.	
2. 2 ^{ème} Tao lu (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)		5 poings 5 pieds		----- OPTION MODERNE Chisao « libre » (contrôle obligatoire) - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre 3 minutes maximum	
UV validée si 15/30		UV validée si 20/40		UV validée si 30/60	

EXAMEN DU 2ème DUAN DE WING CHUN

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	ENTRETIEN
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	
<p>1) ChumKil Tao (chum kiu) (note /20) (45 secondes minimum)</p> <p>2) 2ème Tao lu (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p> <p>FANG FA (Explication Martiale) (Note / 30) Explication martiale du taolu au choix du jury</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p>Techniques de percussion 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p>Techniques de préhension 8 china</p>	<p>OPTION TRADITIONNELLE</p> <p>1^{ère} section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 1^{ère} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum. 2^{ème} section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 2^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p>-----</p> <p>OPTION MODERNE Chisao « libre » (contrôle obligatoire) - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre 3 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</p> <p>- Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum.</p>
UV validée si 30/60	UV validée si 20/40	UV validée si 20/40	

EXAMEN DU 3ème DUAN DE WING CHUN

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p>1) Chiu Biu Tze (Bil gee) (note /20) (45 secondes minimum)</p> <p>2) 2ème Tao lu (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p> <p>FANG FA (Explication Martiale) (Note / 30) Explication martiale du taolu au choix du jury</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p>Techniques de percussion 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p>Techniques de préhension 8 china</p>	<p>OPTION TRADITIONNELLE</p> <p>3^{ème} section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 3^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p>4^{ème} section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 4^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p>-----</p> <p>OPTION MODERNE Chisao « libre » (contrôle obligatoire) - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre 3 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury:</p> <p>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées. - Présenter son cursus de formation technique. 8 minutes maximum.</p>
UV validée si 30/60	UV validée si 20/40	UV validée si 20/60	UV validée si 15/30

EXAMEN DU 4ème DUAN DE WING CHUN

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p>1) Muk Yan Chon (forme au mannequin de bois à vide) (note /20) (45 secondes minimum)</p> <p>2) 2ème Tao lu (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p> <p>FANG FA (Explication Martiale) (Note / 30) Explication martiale du taolu au choix du jury</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p>Techniques de percussion 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p>Techniques de préhension 8 china</p>	<p>OPTION TRADITIONNELLE</p> <p>4ème section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 4^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p>5ème section Chisao Exécution de 4 applications correspondant à la 5^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p>-----</p> <p>OPTION MODERNE Chisao « libre » (contrôle obligatoire) - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre 3 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées. - Présenter son cursus de formation technique. - Présenter les bases de son style <p>8 minutes maximum.</p>
UV validée si 30/60	UV validée si 20/40	UV validée si 20/60	UV validée si 15/30

EXAMEN DU 5ème DUAN DE WING CHUN

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p>1) Luk Dim Boon Kwun (bâton long du wing chun +/- 2,85 m) (note /20)</p> <p>(45 secondes minimum)</p> <p>2) 2ème Tao lu (note /10)</p> <p>Choix libre dans le style</p> <p>Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade</p> <p>(45 secondes minimum)</p> <p>FANG FA (Explication Martiale) (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p>Techniques de percussion 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p>Techniques de préhension 8 china</p>	<p>OPTION TRADITIONNELLE</p> <p>6ème section Chisao</p> <p>Exécution de 4 applications correspondant à la 6^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle)</p> <p>45 secondes minimum.</p> <p>7ème section Chisao</p> <p>Exécution de 4 applications correspondant à la 7^{ème} section (savoir, lisibilité, contrôle)</p> <p>45 secondes minimum.</p> <p>-----</p> <p>OPTION MODERNE</p> <p>Chisao « libre » (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>3 minutes maximum</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées. - Présenter la lignée historique du style traditionnel <p>8 minutes maximum.</p>
UV validée si 30/60	UV validée si 20/40	UV validée si 20/60	UV validée si 15/30

EXAMEN DU 6ème DUAN DE WING CHUN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
ENCHAINEMENTS (TAO LU)	FANG FA et ENTRETIEN	MÉMOIRE
<p>1. Bart Cham Dao Doubles couteaux (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p>2. 2ème Tao lu (note /10) Choix libre parmi les taolu supérieurs ; - Biu tze - Muk yan chon Mannequin de bois à vide - Luk dim boon kwun (Bâton long)</p> <p>Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences des taolu exécutés lors de l'UV1. Il choisit un partenaire de son choix pour cette épreuve. (45 minutes maximum)</p>	<p>Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance</p>
UV validée si 15/30	UV validée si 15/30	UV validée si 20/40

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du wing-tsun sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique.

La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).

ANNEXE VII-1 : CRITERES D'EVALUATION WING CHUN

Le Wing Chun, en tant que style traditionnel, prend en compte la connaissance, la lignée, la philosophie et l'histoire. Il est entre autres basé sur le concept (taoïste) du « wúwéi » : La « non-action ». Cette approche tend à permettre au pratiquant de privilégier l'utilisation de sa structure squelettique pour être efficace et ne pas être en opposition face à une force adverse. Le Wing Chun est un système qui propose prioritairement une réponse simultanée à une attaque donnée, constituée dans le même temps d'une défense et d'une attaque. Les critères d'appréciation du Wing Chun explicités ci-dessous découlent de ces concepts.

UV1 TAOLU

Critères d'évaluation des enchaînements Wing Chun

1. Attitude et présentation générale (tenue vestimentaire, salut..)
2. Stabilité
3. Rythme
4. Qualité des mouvements : Intention / Lisibilité / Densité / Fluidité / Puissance
5. Coordination
6. Qualité respiratoire
7. Présence : calme / concentration / regard

Critères d'évaluation des enchaînements Wing Chun avec armes

Ils comprennent les critères de jugement des enchaînements et d'autres propres au maniement des armes. Les armes traditionnelles du Wing Chun sont le bâton long « Luk Dim Bun Gwan » (environ 2,85 m) et les doubles couteaux « Bart Cham Dao » :

- 1) Critères des enchaînements wushu wai jia cités ci-dessus.
- 2) Critères d'évaluation du maniement des armes :
 - Continuité du geste
 - Direction du geste et intention
 - Conscience du fil des lames (doubles couteaux)
 - Conscience de l'axe de l'arme
 - Coordination maniement des armes et déplacement.

UV 2 : GONG FANG

Critères d'évaluation des applications martiales (GONG FANG)

1. Critères des enchaînements wushu wai jia cités ci-dessus.
2. Adaptées
3. Efficaces
4. Réalistes
5. Contrôle des techniques (respect constant du partenaire)
6. Diversité technique (interception, défense, riposte)
7. Gestion des distances
8. Vitesse de réaction

UV 3 OPTIONNELLE : CHISAO

Le Chisao (mains collantes) est un travail spécifique du style, un outil permettant le développement de la perception tactile des forces du partenaire ainsi que de la proprioception du pratiquant. L'exécution du Chisao est profondément liée au concept Yin/Yang taoïste. Certaines écoles (majoritaires sur le territoire) sont issues de lignées où l'outil Chisao a été développé de manière poussée et segmenté en sections. Ces sections ont une approche pédagogique progressive permettant de développer, entre autres, certains réflexes spécifiques. D'autres écoles utilisent seulement l'outil ChiSao de manière « libre » au contact du partenaire.

Les 2 options pour le Chisao

Pour ces raisons, afin de respecter la pratique de chacun et de permettre tout de même l'appréciation du savoir des candidats, 2 voies sont proposées pour l'évaluation du Chisao :

- **Option traditionnelle** : Exécution des sections Chisao et applications correspondantes.
- **Option moderne** : exécution d'un Chisao « libre » (contrôle obligatoire) avec protections (fournies par le candidat), suivant les règles de sécurité de la compétition.

Critères d'évaluation du CHISAO:

1. Critères des enchaînements wushu wai jia cités ci-dessus
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus
3. Contact avec le partenaire : Absorption / Capacité à dévier / Capacité à coller et décoller (suivant opportunités) / Déplacement (mobilité)

ANNEXE VII-2 : LES SPECIFICITES DU WING CHUN

Quelques techniques du Wing Chun :

- Coup de poing : Kuen
- Coups de poing enchainés : Lin Wan Kuen
- Paume vers le haut : Tan Sao
- Main protectrice : Wu Sao
- Coup de coude descendant : Kwai Jarn
- Doigts a projetés » : Biu-Tze Sao
- Bras « ailé » Bang Sao
- Coup de pied de coté Wang Chang Guek
- Coup de pied frontal : Ching Sun Guek

Quelques positions du Wing Chun

- Pivot : Juen Ma
- Posture en adduction intérieure des jambes : Yee Gee Kim Yeung Ma

Les formes du Wing Chun :

- Siu Nim Tala (« la petite idée »)
- Chum Kiu (« chercher le pont sur les bras »)
- Biu Tze (« les doigts projetés »)
- Muk Van Chan (le mannequin de bois)
- Luk Dim Baan Kwun (techniques du bâton long)
- Bart Cham Dao (techniques des doubles couteaux)

CHAPITRE VIII : JEET KUNE DO

REGLES COMMUNES POUR LES DUANS JEET KUNE DO

Modalités d'évaluation selon les niveaux

- Jusqu' au 5^{ème} DUAN, l'examen est composé de trois unités de valeur (U.V.) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN
- Pour le 6^{ème} DUAN, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique.

Unités de valeur

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 les 3 U.V. 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.

Adaptation à l'âge des candidats

Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

La tenue de pratique

- Pour la partie « TAO LU et FANG FA », le candidat devra porter la tenue officielle de son école dans un état impeccable. Les chaussures à semelles souples sont admises pour cette unité de valeur.
- Pour la partie « TECHNIQUES JKD », le candidat devra être les pieds nus et se munira des protections suivantes :
 - Protège dents.
 - Gants de JKD.
 - Protège-tibias/pieds, pour les techniques de défense.
 - Coquille pour les hommes, protection féminine pour les femmes.
 - Le bandage des mains, ainsi que les éléments du type chevillières, coudières et genouillères sont autorisés.
- Pour la partie « COMBAT », le candidat se munira obligatoirement, en plus des protections obligatoires pour la partie technique, d'un casque et d'un plastron.
- Pour la partie « REGLEMENTATION », le candidat restera en tenue de combat, sans protections.

EXAMEN DU 1^{er} DUAN JEET KUNE DO

SYNTHESE DES EPREUVES

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES JKD	UV3/30 COMBAT ET ENTRETIEN
<p>Un TAO LU libre d'une durée minimale de 20 secondes avec ou sans arme/10</p> <p>Le candidat donnera l'école d'origine de ce Tao Lu et la raison de son choix.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAOLU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.</p>	<p>JI BEN GONG/5</p> <p>>3 enchaînements de 3 attaques des membres supérieurs./2,5 >3 enchaînements de 3 attaques des membres inférieurs./2,5</p> <p>FRAPPES/5</p> <p>>Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos, y compris « la pique des doigts » ou « finger jab »/3 >Démontrer sur paos les 5 principes d'attaque JKD./2</p> <p>-Attaque simple directe ou angulaire: 1 attaque d'un des membres supérieurs (garde à gauche ou à droite) 1 attaque d'un des membres inférieurs (garde à gauche ou à droite)</p> <p>-Attaque par combinaison : 1 combinaison de 2 coups en utilisant les membres supérieurs ou inférieurs.</p> <p>-Attaque par Immobilisation : A partir d'un point de contact haut ou bas, le candidat proposera : 1 attaque permettant de contrôler l'adversaire par une clé de bras, de jambe ou un étranglement.</p> <p>-Attaque progressive indirecte : Le candidat propose un exemple de son choix illustrant ce principe d'attaque.</p> <p>-Attaque par invitation en leurrant: Le candidat démontrera sa capacité à utiliser ce principe de feinte.</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE/10</p> <p>> 2 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing./5 > 4 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings./5</p>	<p>ENTRETIEN/10</p> <p>Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD.</p> <p>COMBAT/20 Le candidat réalisera :</p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD « Rapidité, efficacité et spontanéité »./20</p>
UV Validée si 10/10	UV Validée si 10/20	UV Validée si 15/30

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU, noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU libre qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **20 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

JI BEN GONG, noté sur 5 points :

Le candidat exécutera 3 enchaînements de 3 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchaînements de 3 attaques des membres inférieurs.

Il effectuera chaque enchaînement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix. Les techniques utilisées sont laissées au choix du candidat.

TECHNIQUES, noté sur 5 points :

- Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos./3

- Démontrer sur les paos les 5 principes du JKD./2 :

✓ Attaque simple directe ou angulaire, le candidat exécutera :

- 1 attaque d'un des membres supérieurs (garde à gauche ou à droite)

- 1 attaque d'un des membres inférieurs (garde à gauche ou à droite)

✓ Attaque par combinaison :

- 1 combinaison de 2 coups en utilisant les membres supérieurs ou inférieurs.

✓ Attaque par Immobilisation, à partir d'un point de contact haut ou bas, le candidat proposera :

- 1 attaque permettant de contrôler l'adversaire par une clé de bras, de jambe ou un étranglement.

✓ Attaque progressive indirecte :

Le candidat propose un exemple de son choix illustrant ce principe d'attaque.

✓ Attaque par invitation en leurrant:

Le candidat démontrera sa capacité à utiliser ce principe de feinte.

TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10 points :

✓ 2 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing. /5

✓ 4 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings. / 5

Le type et le niveau de l'attaque seront choisis par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

ENTRETIEN, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD : « Rapidité, efficacité et spontanéité ».

EXAMEN DU 2^{ème} DUAN JEET KUNE DO

SYNTHESE DES EPREUVES

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES JKD	UV3/30 COMBAT/ENTRETIEN
<p>Un TAO LU libre d'une durée minimale de 30 secondes avec ou sans arme/10</p> <p>Le candidat donnera l'école d'origine de ce Tao Lu et la raison de son choix.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAOLU/10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.</p>	<p>JI BEN GONG/5</p> <p>>3 enchaînements de 5 attaques des membres supérieurs./2,5 >3 enchaînements de 5 attaques des membres inférieurs./2,5</p> <p>FRAPPES/5</p> <p>>Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos, y compris « la pique des doigts » ou « finger jab »/1,5 > Une reprise de 2 minutes en tenant les paos./1,5</p> <p>> Démontrer un système de frappes au choix avec simple bâton. (au min. 5 angles d'attaque). /2</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE/10</p> <p>> 3 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing./4 (Finition avec clés articulations et Balayages).</p> <p>> 6 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings./4 (Finition par coudes et genoux)</p> <p>> 2 Défenses contre bâton simple (avec ou sans arme au choix pour le candidat)./2</p>	<p>ENTRETIEN/10</p> <p>Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD.</p> <p>COMBAT/20 Le candidat réalisera :</p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD « Rapidité, efficacité et spontanéité »./20</p>
UV Validée si 10/10	UV Validée si 10/20	UV Validée si 15/30

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU, noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU libre qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **30 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisi le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

JI BEN GONG, noté sur 5 points :

Le candidat exécutera 3 enchainements de 5 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchainements de 5 attaques des membres inférieurs.

Il effectuera chaque enchainement à 2 reprises (*une fois de face et une fois de profil*), dans la garde de son choix. Les techniques utilisées sont laissées au choix du candidat.

FRAPPES , noté sur 5 points :

> Une reprise de 2 minutes en frappant dans les paos y compris « la pique des doigts » ou « finger jab » /1,5

- ✓ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos. /1,5
- ✓ Démontrer un système de frappes au choix avec simple bâton. (au min. 5 angles d'attaque). /2

TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10

- ✓ 3 Défenses en interception et contre- attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing. /4
(Finition avec clés articulations et balayages).
- ✓ 6 Défenses par percutions (pieds/poings sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings). /4
(Finition par coudes et genoux)
- ✓ 2 Défenses contre bâton simple (avec ou sans arme au choix pour le candidat). /2

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives.

UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

ENTRETIEN, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD : « Rapidité, efficacité et spontanéité ».

EXAMEN DU 3^{ème} DUAN JEET KUNE DO

SYNTHESE DES EPREUVES

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES JKD	UV3/30 COMBAT/ENTRETIEN
<p>Un TAO LU libre d'une durée minimale de 40 secondes avec ou sans arme. / 10</p> <p>Le candidat donnera l'école d'origine de ce Tao Lu et la raison de son choix.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAOLU. / 10</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.</p>	<p>JI BEN GONG. / 5</p> <p>> 3 enchaînements de 7 attaques des membres supérieurs. / 2,5</p> <p>> 3 enchaînements de 7 attaques des membres inférieurs. / 2,5</p> <p>SHADOW BOXING. / 2</p> <p>> Une reprise de 1 minute en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. / 2</p> <p>TECHNIQUES DE JUN FAN TRAPPING. / 3</p> <p>> Démontrer le « Pak Sao » avec partenaire à partir d'un point de contact. / 1</p> <p>> Démontrer « Pak Sao, Lop Sao, Gua Chui » avec partenaire à partir d'un point de contact. / 1</p> <p>> Expliquer le principe de « pression vers l'avant » et de « sensibilité » dans le travail des mains collantes avec les déplacements et la participation du corps. / 1</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE en dynamique. / 10</p> <p>> 4 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing. / 3 (Finition clés et balayages)</p> <p>> 6 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings. / 3 (Finition coudes et genoux)</p> <p>< Démontrer une forme de bâton court avec un partenaire (bâton de kali) / 2</p> <p>> 2 Défenses contre deux attaques double bâtons. / 2</p> <p>Pour les défenses en percussions, les enchaînements devront comporter 4 coups au minimum.</p>	<p>ENTRETIEN. / 10</p> <p>Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD. Questions terminologie Jun Fan JKD.</p> <p>COMBAT. / 20</p> <p>Le candidat réalisera :</p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD « Rapidité, efficacité et spontanéité ». / 20</p>
UV Validée si 10/10	UV Validée si 10/20	UV Validée si 15/30

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU, noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU libre qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **40 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 10 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

JI BEN GONG, noté sur 5 points :

Le candidat exécutera 3 enchaînements de 7 attaques des membres supérieurs, puis 3 enchaînements de 7 attaques des membres inférieurs.

Il effectuera chaque enchaînement à 2 reprises (une fois de face et une fois de profil), dans la garde de son choix. Les techniques utilisées sont laissées au choix du candidat.

SHADOW BOXING, noté sur 2 points :

- ✓ Une reprise de 1 minute en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide.

TECHNIQUES DE JUN FAN TRAPPING, noté sur 3 points :

- ✓ Démontrer le « Pak Sao » avec partenaire à partir d'un point de contact. / 1
- ✓ Démontrer « Pak Sao, Lop Sao, Gua Chuie » avec partenaire à partir d'un point de contact. / 1
- ✓ Expliquer le principe de « pression vers l'avant » et de « sensibilité » dans le travail des mains collantes avec les déplacements et la participation du corps. / 1

TECHNIQUES EN DEFENSE, EN DYNAMIQUE, noté sur 10

- ✓ 3 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing. /3 (Finition clés et balayages).
- ✓ 6 Défenses par percussions sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings. /2 (Finition par coudes et genoux)
- ✓ 2 Défenses contre deux attaques double bâtons). /2

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives. Pour les défenses en percussions, les enchaînements devront comporter 4 coups au minimum.

UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

ENTRETIEN, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD. Questions terminologie Jun Fan JKD.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD : « Rapidité, efficacité et spontanéité ».

EXAMEN DU 4^{ème} DUAN JEET KUNE DO

SYNTHESE DES EPREUVES

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES JKD	UV3/30 COMBAT/ENTRETIEN
<p>Un TAO LU libre d'une durée minimale de 50 secondes avec ou sans arme. / 10</p> <p>Le candidat donnera l'école d'origine de ce Tao Lu et la raison de son choix.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAOLU. / 8</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.</p> <p>DRILL :</p> <p>Travail de la sensibilité en référence au « Chi Sao ». / 2</p> <p>Le candidat démontrera, avec partenaire, deux formes de travail de la sensibilité des avant-bras pendant une minute chacune en restant dans un flot constant.</p> <p><i>Le candidat exécute chacun des exercices de sensibilité en effectuant des alternances droite et gauche et montre son aisance en appliquant des techniques d'immobilisations et de trapping sans interrompre la fluidité des mouvements.</i></p>	<p>TECHNIQUES EN DYNAMIQUE-SHADOWBOXING. / 10</p> <p>> Une reprise de 1 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en utilisant uniquement les pieds et les poings selon les principes du Jun Fan Boxing. / 2</p> <p>> Une reprise de 1 minute en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en utilisant uniquement les projections selon les principes du Jun Fan Grappling. / 2</p> <p>> Une reprise de 1 minute en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées. / 4</p> <p>> Reprise de 1 minute avec réalisation d'une forme au couteau (5 attaques minimum) / 2</p> <p>Le candidat veillera à démontrer les grands principes du Jun Fan.</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE. / 10</p> <p>> 4 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe, sur une attaque de poing, sur une attaque simple bâton et sur une attaque aux doubles bâtons. / 3</p> <p>> Travail de parade et frappe simultanées : « lin sil di da ». / 1</p> <p>Le candidat propose deux exemples illustrant ce principe sur des situations d'attaques hautes.</p> <p>> 10 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 5 attaques de jambes et 5 attaques de poings. / 4</p> <p>> 2 Défenses contre deux attaques au couteau. / 2</p> <p>Pour les défenses en percussions, les enchaînements devront comporter 4 coups au minimum.</p>	<p>ENTRETIEN. / 10</p> <p>Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD. Questions terminologie Jun Fan JKD.</p> <p>COMBAT. / 20</p> <p>Le candidat réalisera :</p> <p>Deux reprises de 2 minutes, séparées par une minute de repos, avec deux partenaires en combattant de manière libre et selon les principes du JKD « Rapidité, efficacité et spontanéité ».</p> <p>/ 20</p>
UV VALIDE SI 10/10	UV VALIDE SI 10/20	UV VALIDE SI 15/30

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU, noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU libre qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **50 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 8 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

DRILL : Travail de la sensibilité en référence au « Chi Sao », noté sur 2 points :

Le candidat démontrera, avec partenaire, deux formes de travail de la sensibilité des avant-bras pendant une minute chacune en restant dans un flot constant.

Le candidat exécute chacun des exercices de sensibilité en effectuant des alternances droite et gauche et montre son aisance en appliquant des techniques d'immobilisations et de trapping sans interrompre la fluidité des mouvements.

UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TECHNIQUES EN DYNAMIQUE- SHADOW BOXING, noté sur 10 :

- ✓ Une reprise de 1 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en utilisant uniquement les pieds et les poings selon les principes du Jun Fan Boxing. / 2
- ✓ Une reprise de 1 minute en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide et en utilisant uniquement les projections selon les principes du Jun Fan Grappling. / 2
- ✓ Une reprise de 1 minute en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées. / 4
- ✓ Reprise de 1 minute avec réalisation d'une forme au couteau (5 attaques minimum) / 2

Le candidat veillera à démontrer les grands principes du Jun Fan.

TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE, noté sur 10

- ✓ 4 Défenses en interception et contre- attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing, sur une attaque simple bâton et sur une attaque aux doubles bâtons. /3
- ✓ Travail de parade et frappe simultanées : « lin sil di da ». Le candidat propose deux exemples illustrant ce principe sur des situations d'attaques hautes / 1
- ✓ 10 Défenses par percussions sur 5 attaques de jambes et 5 attaques de poings. / 4
- ✓ 2 Défenses contre deux attaques au couteau. / 2

Le type et le niveau de l'attaque seront demandés par le jury. Les attaques doivent être rapides et incisives. Pour les défenses en percussions, les enchaînements devront comporter 4 coups au minimum.

UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

ENTRETIEN, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD. Questions terminologie Jun Fan JKD.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD : « Rapidité, efficacité et spontanéité ».

EXAMEN DU 5^{ème} DUAN JEET KUNE DO

SYNTHESE DES EPREUVES

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES JKD	UV3/30 COMBAT/ENTRETIEN
<p>Un TAO LU libre d'une durée minimale de 60 secondes avec ou sans arme. / 10</p> <p>Le candidat donnera l'école d'origine de ce Tao Lu et la raison de son choix.</p> <p>FANG FA : Explication martiale du TAOLU. / 8</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU. La séquence est déterminée par le jury.</p> <p>DRILL : Travail de la sensibilité en référence au « Chi Sao ». / 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat démontrera, avec partenaire, deux formes de travail de la sensibilité des avant-bras pendant une minute chacune en restant dans un flot constant. <p>Le candidat exécute chacun des exercices de sensibilité en effectuant des alternances droite et gauche et montre son aisance en appliquant des techniques d'immobilisations et de trapping sans interrompre la fluidité des mouvements.</p>	<p>TECHNIQUES EN DYNAMIQUE-SHADOWBOXING / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> > Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. / 2 > Une reprise de 1 minute en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées. / 4 > Une reprise de 1 minute en tenant les paos et en simulant des attaques. / 2 > Une reprise de 1 minute en passant de la distance de pieds poings, à la distance de boxe, puis d'avant-bras pour finir en distance de corps à corps. / 2 <p>Le candidat veillera à démontrer les grands principes du Jun Fan JKD.</p> <p>TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE/10</p> <ul style="list-style-type: none"> > 10 Défenses en interception et contre-attaque avec arme (bâton simple, double bâton, couteau). / 5 <p>Le type et le niveau de l'attaque sont libres.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Exécuter une forme de double bâton avec un partenaire armé d'un double bâton. (avec désarmement) / 5 	<p>ENTRETIEN. / 10</p> <p>Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD. 5 Questions terminologie Jun Fan JKD. 5 Questions sur les grands principes de l'art de Bruce Lee, la garde spécifique, les déplacements et techniques d'attaques et défenses simultanées.</p> <p>COMBAT. / 20 Le candidat réalisera :</p> <p>Une reprise de 2 minutes, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD « Rapidité, efficacité et spontanéité ». / 20</p>
UV VALIDE SI 10/10	UV VALIDE SI 10/20	UV VALIDE SI 15/30

UV1 : TAO LU/FANG FA

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU, noté sur 10 points :

Lors de son inscription, le candidat communique la durée et le nom du TAOLU libre qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu.

La durée minimale hors salut du TAO LU sera de **60 secondes**.

FANG FA : (Explication martiale du TAO LU), noté sur 8 points :

Le candidat explique par la démonstration une séquence (de 3 à 5 mouvements) de son TAOLU.

La séquence est déterminée par le jury.

Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.

DRILL : Travail de la sensibilité en référence au « Chi Sao », noté sur 2 points :

Le candidat démontrera, avec partenaire, deux formes de travail de la sensibilité des avant-bras pendant une minute chacune en restant dans un flot constant.

Le candidat exécute chacun des exercices de sensibilité en effectuant des alternances droite et gauche et montre son aisance en appliquant des techniques d'immobilisations et de trapping sans interrompre la fluidité des mouvements.

UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TECHNIQUES EN DYNAMIQUE- SHADOW BOXING, noté sur 10 :

- ✓ Une reprise de 2 minutes en effectuant des enchaînements de combat seul et dans le vide. / 2
- ✓ Une reprise de 1 minute en frappant dans les paos et en esquivant des attaques simulées. / 4
- ✓ Une reprise de 1 minute en tenant dans les paos et en simulant des attaques. / 4
- ✓ Une reprise de 1 minute en passant de la distance de pieds poings, à la distance de boxe, puis d'avant-bras pour finir en distance de corps à corps. / 2

Le candidat veillera à démontrer les grands principes du Jun Fan JKD.

TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE, noté sur 10

- ✓ 10 Défenses en interception et contre- attaque avec arme (bâton simple, double bâton, couteau). / 5

Le type et le niveau de l'attaque sont libres. Les attaques doivent être rapides et incisives. Pour les défenses en percussions, les enchaînements devront comporter 4 coups au minimum.

- ✓ Exécuter une forme de double bâton avec un partenaire armé d'un double bâton. (avec désarmement) / 5

UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

ENTRETIEN, noté sur 10 points :

Le candidat sera interrogé sur les principes de l'art de Bruce Lee et sur son propre JKD. 5 Questions terminologie Jun Fan JKD. 5 Questions sur les grands principes de l'art de Bruce Lee, la garde spécifique, les déplacements et techniques d'attaques et défenses simultanées.

COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

-Deux reprises de 2 minutes, séparées par une 1 minute de repos, avec un partenaire en combattant de manière libre et selon les principes du JKD : « Rapidité, efficacité et spontanéité ».

EXAMEN DU 6^{ème} DUAN JEET KUNE DO

SYNTHESE DES EPREUVES

UV1/20 TAO LU	UV2/20 TECHNIQUES JKD ET ENTRETIEN	UV3/30 MEMOIRE
<p>Un TAO LU libre d'une durée minimale de 20 secondes avec ou sans arme. / 20</p> <p>Le candidat donnera l'école d'origine de ce Tao Lu et la raison de son choix.</p>	<p>TECHNIQUES. / 20</p> <p>> Le candidat analysera, expliquera, démontrera et commentera deux enchaînements de combat de son choix qu'il effectuera avec le partenaire. (<i>un enchaînement à mains nues et un enchaînement avec arme</i>) / 10</p> <p>> Le candidat analysera, expliquera, démontrera et commentera une forme avec partenaire de bâton court et couteau simultanément. / 10</p>	<p>Réalisation d'un mémoire de 30 pages et soutenance devant le jury.</p> <p><i>(à envoyer un mois avant la date d'examen – cachet de la poste faisant foi)</i></p>
UV VALIDE SI 10/10	UV VALIDE SI 10/20	UV VALIDE SI 15/30

UV1 : TAO LU

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

TAO LU : Noté sur 20

Lors de son inscription, le candidat communique le nom de son TAOLU avec ou sans arme (d'une durée minimum de 20 secondes) qu'il présentera, ainsi que le nom de l'école dont ce TAOLU est issu, et la raison de son choix.

UV 2 : TECHNIQUES JKD ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat doit analyser, expliquer, démontrer et commenter deux enchaînements de combat de son choix qu'il effectuera avec le partenaire. (*un enchaînement à mains nues et un enchaînement avec arme*) / 10

UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du SANDA sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Il adressera son mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) au Président de la CSDGE au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issus de cette présentation, les membres du jury interrogeront le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes)

ANNEXE VIII-1 : CRITERES D'EVALUATION DU JEET KUNE DO

Critères d'évaluation des enchaînements JEET KUNE DO

- 1- Economie de mouvements en attaque comme en défense.
- 2- Souplesse.
- 3- Rythme.
- 4- Mouvements directs sans replacements.
- 5- Rapidité et précision.
- 6- Expression individualisée.
- 7- Attitude et présentation.

Critères d'évaluation des enchaînements JEET KUNE DO avec armes

Ils comprennent les critères de jugement des enchaînements et d'autres propres au maniement des armes. Les armes du JUN FAN sont la lance, le nunchaku et le bâton (ou kali, l'arme du JEET KUNE DO).

- 1- Critères des enchaînements cités ci-dessus.
- 2- Critères d'évaluation du maniement des armes :
 - Continuité du geste
 - Direction du geste et intention
 - Conscience de l'axe de l'arme
 - Coordination maniement des armes et déplacement.

Critères d'évaluation des applications martiales (GONG FANG)

- 1-Critères des enchaînements cités ci-dessus.
- 2-Adaptées
- 3-Efficacité
- 4-Réalistes
- 5-Contrôle des techniques
- 6- Aisance et diversité technique
- 7-Gestion des distances et passage de l'une à l'autre
- 8-Vitesse de réaction

Critères d'évaluation pour le combat souple

Le combat souple a pour but d'habituer aux effets de la tension nerveuse. On cherche à l'emporter par l'habileté acquise.

C'est une matière d'expérience pour l'étude.

ANNEXE VIII-2 : PRESENTATION DU JEET KUNE DO

Le JEET KUNE DO ou « La voie du poing qui intercepte » est un art martial créé aux États-Unis par BRUCE LEE dans les années 60.

Le JUN FAN GUNG FU (*Jeet Kune Do*) a été reconnu comme un art par l'Académie officielle de boxe chinoise le 27 mars 1981. Il ne s'agit pas à proprement parler d'un style de combat, mais plutôt d'un concept qui consiste à étudier plusieurs arts martiaux pour faire évoluer sa propre pratique.

Bruce Lee a d'abord créé le LEE JUN FAN GUNG FU puis il a créé le JEET KUNE DO afin que nous ne soyons plus limités par les styles. Ainsi chacun, à partir des bases enseignées, va par la suite élaborer son propre JEET KUNE DO. On "absorbe" ce qui nous est utile, on "rejette" ce qui ne l'est pas, on "ajoute" ce qui nous appartient.

Bruce Lee cultivait l'idée de fluidité, à savoir, d'évolution constante. Ainsi, le pratiquant ne doit pas s'en tenir à son art, il doit le faire évoluer. Au lieu de bloquer et de frapper ensuite, il s'agit d'intercepter et de frapper. C'est l'objectif principal.

Jusqu'en 1967, cette méthode s'appelait "JUN FAN GUNG FU", c'était une modification de diverses techniques, de la mante religieuse du nord à la mante religieuse du sud, CHOY LEE FUT, serres de l'aigle, HUNG GAR, boxe, boxe thaï, savate, lutte, Ju-jitsu, et plusieurs autres styles de kung-fu du nord. Le WING CHUN était le noyau et toutes les autres méthodes gravitaient autour.

C'est durant cette période que Bruce Lee a développé son style particulier de coups de pieds, une modification des styles de kung-fu du nord.

Le JUN FAN GUNG FU, noyau du JEET KUNE DO, est fondé sur le WING CHUN modifié par Bruce Lee, comprenant des éléments d'autres systèmes de kung-fu mais aussi d'arts de combat occidentaux, tels que la boxe anglaise. De ce fait, nous pouvons remarquer la grande différence d'attitude avec le WING CHUN, par exemple avec la posture de garde avec la hanche sortie, tel un boxeur.

Bien qu'issu des arts traditionnels, c' est une méthode de combat en situation réelle, très axée sur le développement physique, l'autodéfense et le combat.

Y sont étudiées les 4 distances de combat : pieds-poings, distance boxe, corps à corps et trapping, le noyau dur du JEET KUNE DO, comprend le Jun fan kick boxing, le Jun fan boxing, le Jun fan trapping et le Jun fan grappling.

Pour comprendre les principes, concepts et stratégies du JEET KUNE DO, il est impératif de connaître et d'étudier le JUN FAN GUNG FU. L'apport de Dan INOSANTO est important, il y incorpora le kali philippin et le Pencak Silat indonésien qui viennent accroître l'efficacité du Jun fan JEET KUNE DO.

De nos jours, Dan INOSANTO formé par Bruce Lee enseigne le JEET KUNE DO aux États- Unis.