



WUSHU
FFK



RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

ÉDITION 2019-2020

WUSHU

QI GONG - TAIJI QUAN - CHANGQUAN ou NANQUAN ou
TRADITIONNEL - SANDA - WINGTSUN - LUTTE CHINOISE



SOMMAIRE

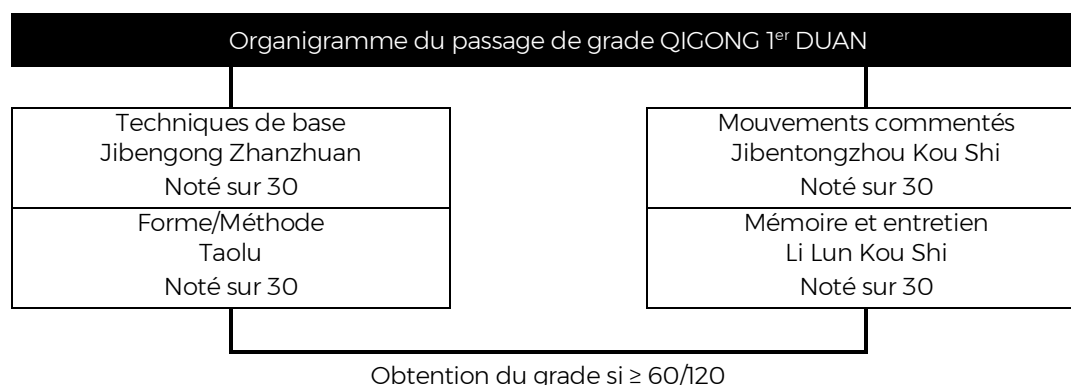
QIGONG	5
Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN QIGONG	6
Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN QIGONG	8
Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN QIGONG	10
Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN QIGONG	12
Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN QIGONG	14
Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong	16
Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN – Filière Qigong	17
ANNEXES QIGONG	18
Filière NEIJA WUSHU - INTERNE – Option TAIJQUAN-XING YI QUAN-BAGUA ZHANG-BAJI QUAN	27
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	28
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	31
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	34
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	37
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	39
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	41
Article 508.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan	43
ANNEXES NEIJIA WUSHU	45
Filière WAIJIA (EXTERNE)	56
Moderne et Traditionnel	56
Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel	57
Article 503.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel	59
Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel	62
Article 505.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel	65
Article 506.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU Filière Waijia - Spécialité Moderne ou Traditionnel	67
Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel	69
Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel	71
ANNEXES WAIJIA	73
Filière – WAIJIA Spécialisation – Traditionnelle Option - WING CHUN/WING TSUN	85
Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	86
Article 503.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	89
Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	92
Article 505.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)	95
Article 506.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU Filière – WAIJIA - Spécialisation TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN)	97

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	99
Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU Filière - WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN).....	101
ANNEXES WAIJIA.....	102
Filière BOJISHUSpécialité SANDA.....	105
Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU – Filière BOJISHU – Spécialité SANDA.....	106
Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU – Option SANDA.....	109
Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– OptionSANDA.....	112
Article 505.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– OptionSANDA.....	115
Article 506.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU– OptionSANDA.....	118
Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité BOJISHU–Option SANDA.....	120
Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU – Spécialité Bojishu– Option Sanda.....	121
ANNEXES SANDA.....	122
Spécialité BOJISHUOption SHUAI JIAO ou SHOU BO ou XIANG BOLUTTE CHINOISE	126
Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO.....	127
Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DUANWUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	132
Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	137
Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	142
Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	147
Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	149
Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	151
ANNEXES	152
LUTTE CHINOISE.....	152
ANNEXES GENERALES.....	154

QIGONG

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN QIGONG



L'examen du 1^{er} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Technique de base (JibengongZhanzhuang)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. Techniques de base – JibengongZhanzhuang

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhuang » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

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

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

2. Forme – Méthode -Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

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

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

3. Mouvements commentés – JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

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

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

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

4. Mémoire et entretien -Li Lun KouShi

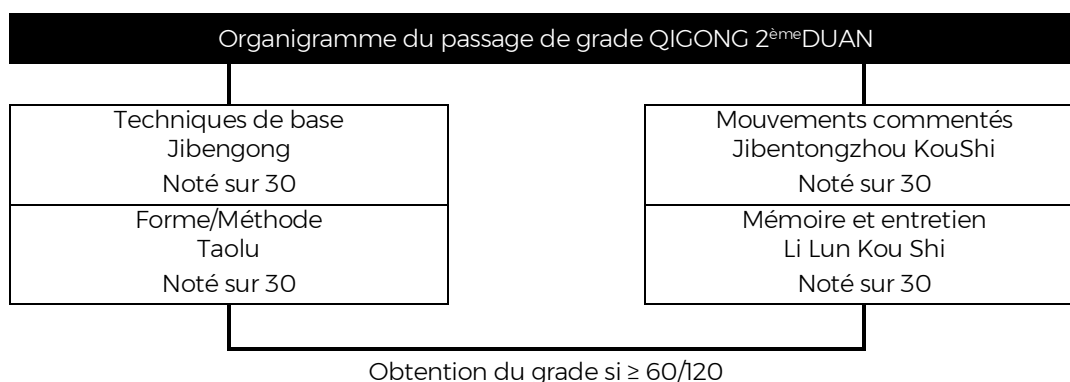
Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire avec un minimum de 10 pages (Corps 12, Interligne 3,5), basé sur son expérience et les sources de sa pratique.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé, les questions seront essentiellement ouvertes, sur une durée de 5 minutes maximum.

Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 2^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuang)
- Forme (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. Techniques de base – JibengongZhanzhuang

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhuang » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser. Le jury en choisira « Une ». Le candidat devra démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

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

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

2. Forme – Méthode – Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

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

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

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

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 5 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 4 mouvements fondamentaux issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort « Deux ».

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

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

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

4. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

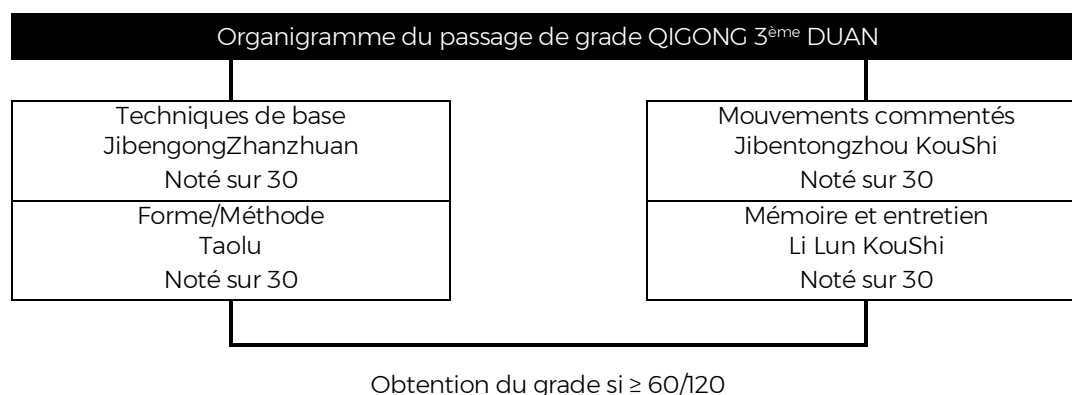
Le candidat rédigera un mémoire de 20 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

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

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification du mouvement choisi.

Article 504.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 3^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (Jibentongzhou KouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. Techniques de base – Jibengong Zhanzhuan

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhuan » (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira « Une ». Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 8 minutes maximum.

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

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

2. Forme – Méthode – Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

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

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 5 méthodes de Qigong. (Ex.: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

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

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

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : Les 6 mouvements fondamentaux choisis par le jury dans la liste initiale des méthodes présentées (Taolu).

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

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer aux jurys ses particularités : sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, l'historique du mouvement par rapport à son école d'appartenance.

La note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.

4. Mémoire et entretien -Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

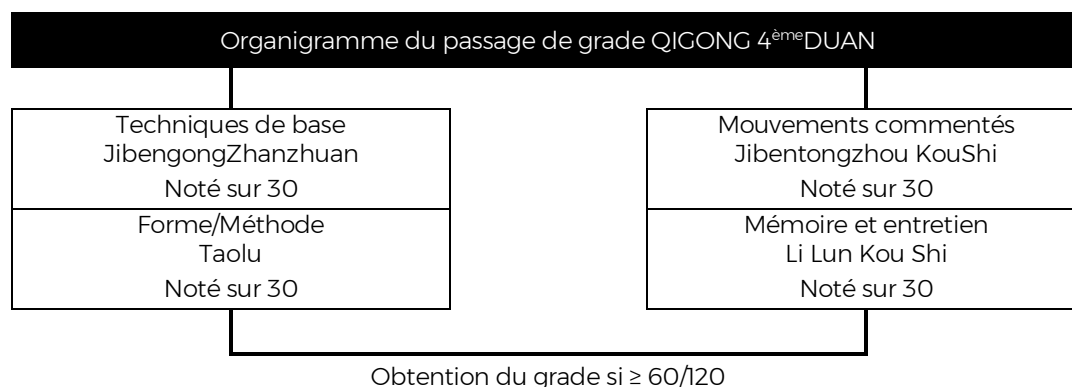
Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qi gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 5 minutes maximum.

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

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et justification des mouvements choisis.

Article 505.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 4^{ème} Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mouvements commentés (JibentongzhouKouShi)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. Techniques de base - Jibengong Zhanzhuan

Le candidat sera évalué sur un panel de 4 postures statiques « Zhanzhuan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtrisées. Le Jury en choisira « Une », les bras éloignés du corps.

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 minutes maximum,

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

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

2. Forme - Méthode - Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

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

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 6 méthodes de Qigong.

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

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

3. Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : 8 mouvements fondamentaux choisis dans la liste des 6 méthodes. 3 mouvements seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant les jurys et présenteront les trois mouvements tirés au sort. Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des trois mouvements.

4. Mémoire et entretien - Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

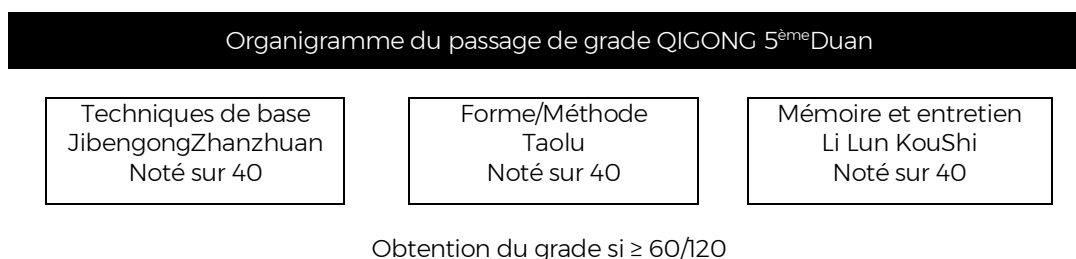
Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Corps 12 ; Marge 2,5 ; Interligne 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 10 minutes maximum.

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

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Historique, méthodes et mouvements choisis, projets, et illustrer ses propos par la connaissance énergétique de sa discipline.

Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN QIGONG



L'examen du 5^{ème} Duan QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 40.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuan)
- Forme - Méthode (Taolu)
- Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. Techniques de base – Jibengong Zhanzhuan

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat sera évalué sur un panel de 5 postures statiques « Zhanzhuan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtrisées, le candidat en présentera 1au choix du jury, celle-ci se réalisera les bras éloignés du corps. Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale sur une durée de 15 minutes maximum.

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

Les candidats passeront en groupe devant la table des jurys.

2. Forme –Méthode – Taolu et entretien

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

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

Cette épreuve comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 9 méthodes de Qigong (Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

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

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

3. Mémoire et entretien – Li Lun KouShi

Cette épreuve est notée sur 40. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum (Corps 12 ; Interligne 2,5 ; Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qigong.

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

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

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

Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU Spécialité Qigong

Organigramme du passage de grade QIGONG 6ème Duan

Mouvements commentés
JibentongzhouKou Shi
Noté sur 40

Forme/Méthode
Taolu
Noté sur 40

Soutenance du mémoire
Li Lun KouShi
Noté sur 40

Obtention du grade si $\geq 60/120$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du WUSHU spécialité Qigong.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.QG – Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 40.

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

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

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

Article 507.W.QG – Test technique

1. Mouvements commentés – Jibentongzhou Kou Shi

Ce test est noté sur 40 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qigong sur une durée de 5 minutes maximum, sur un thème d'adaptation à différents publics (Ex : Enfant, Séniors, Handicapés).

Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique, physiologique ainsi que la pertinence de ces choix par rapport au public choisi. En particulier en termes d'effets, bénéfices et contraintes.

2. Forme – Méthode – Taolu

Ce test est noté sur 40 points.

Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant le nom et l'origine des méthodes de spécialisation Qigong qu'il désirent présenter (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement sa méthode sur une durée de 15 minutes.

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

Le candidat expliquera sur une durée de 5 minutes toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN – Filière Qigong

1. Présentation technique

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique qu'il a développée au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

2. Soutenance de la thèse (15 minutes)

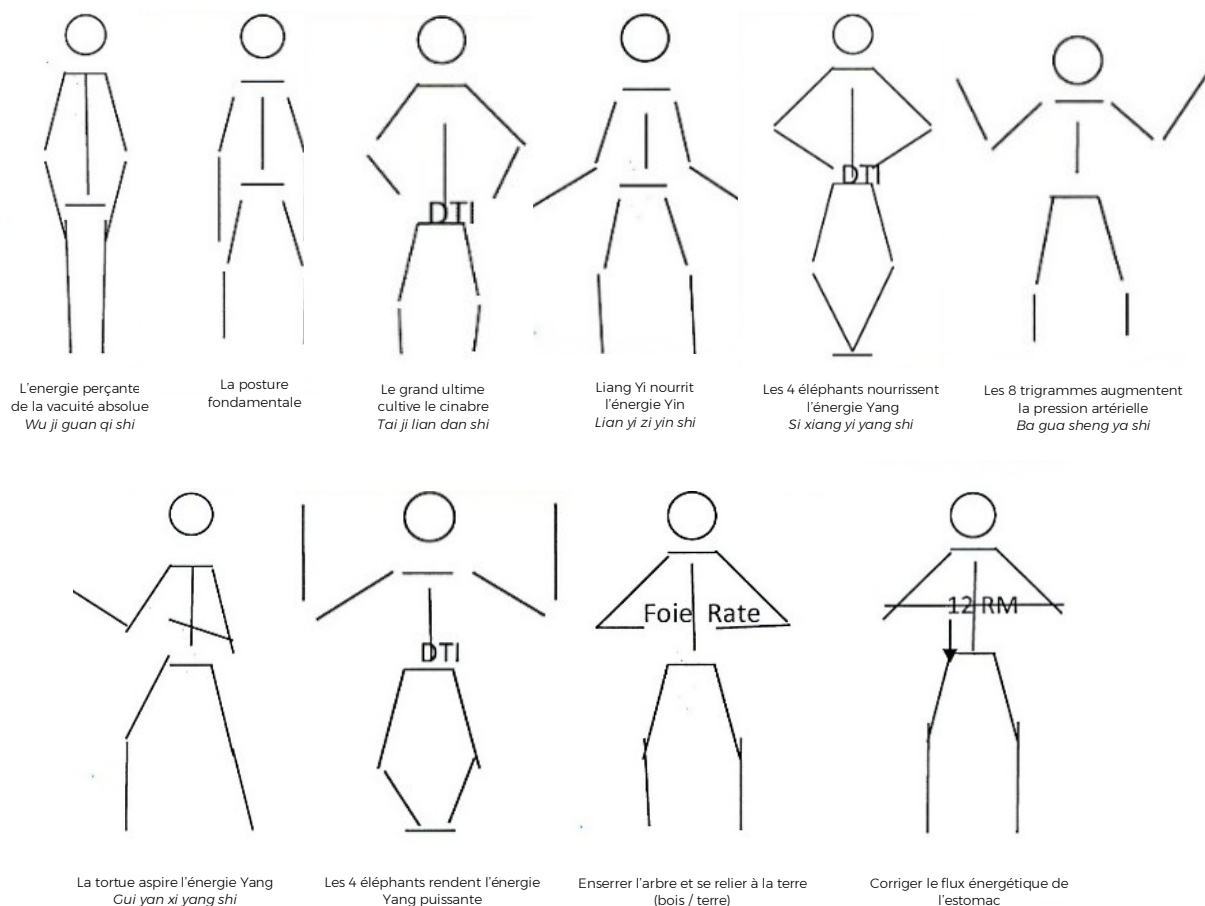
Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience et son parcours de pratiquant. Cette partie est notée sur 20. Sa thèse comportera 70 pages maximum. Le candidat soutiendra sa thèse devant le jury. Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

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

ANNEXES QIGONG

1^{ER} Duan / UV.1 : techniques de base – Jibengong

Postures statiques de méditation du Mont Wu Dang :



Organisation des épreuves :

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

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

1^{er} Duan / UV 2 : Taolu - Qigong

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

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

1^{er} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qigong spécifique puis expliquer aux jurys ses particularités.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en Qigong

Evaluation sur 5 mn	Note sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	7
Capacité à maîtriser sa technique	8
Capacité à respirer dans le mouvement	7

1^{er} Duan / UV 4 : Entretien avec le jury

Critères d'évaluation : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Note sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys	15

2^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base – Jibengong (postural 8 mn)

Critères d'évaluation : le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale.

Evaluation sur 5 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

2^{ème} Duan / UV 2 : Taolu Qigong (10 mn)

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

Méthode tirée au sort.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

2^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou (5 mn)

Critères d'évaluation : le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique puis expliquer aux jurys ses particularités.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la technique des cercles en QG

Evaluation sur 2' 50 " par technique	Notée sur 30
Capacité à fluidifier le geste	8
Capacité à comprendre le mouvement et l'expliquer	8
Capacité à maîtriser sa technique	7
Capacité à respirer dans le mouvement	7

La note sera basée sur la globalité des deux techniques présentées.

2^{ème} Duan / UV 4 :Entretien avec le jury (10 mn)

Critères d'évaluation : le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : école, historique, méthodes et techniques choisies, projet.

Evaluation sur 10 min	Notée sur 30
Exposé : capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

3^{ème} Duan / UV.1 Technique de base - Jibengong (8 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 8 min	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

3^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong(10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Méthode tirée au sort.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	4
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	4
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

3^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou(10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 30
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées.

3^{ème} Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

4^{ème} Duan / UV 1 : Technique de base - Jibengong(10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	6
Capacité à relâcher les tensions musculaires	5
Capacité à déverrouiller ses articulations	5
Capacité à poser sa verticalité	6
Capacité à respirer dans le ventre	3
Capacité à détendre le visage	2
Capacité à garder sa concentration	3

4^{ème} Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong(10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Capacité à s'ancrer	5
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	3
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	5
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	4

4^{ème} Duan / UV 3 : Mouvements commentés – Jibentongzhou (10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer la technique choisie en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

Exemple : la colonne vertébrale illustrée par la méthode des cercles en Qi Gong.

Evaluation sur 3 mn par technique/thématique	Note sur 20
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

4^{ème} Duan / UV 4 : L'entretien avec le jury

Critères d'évaluation : Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : Ecole, historique, méthodes et techniques choisies, projet, et illustrer ses propos par sa connaissance énergétique de sa discipline.

Sa présentation démontrera sa connaissance énergétique et les applications qu'il a pu mettre en œuvre autour de cela.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 30
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

5^{ème} Duan / UV 1 : Techniques de base (15 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité postural.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
Capacité à s'ancrer	8
Capacité à relâcher les tensions musculaires	4
Capacité à déverrouiller ses articulations	4
Capacité à poser sa verticalité	5
Capacité à respirer dans le ventre	4
Capacité à détendre le visage	4
Capacité à garder sa concentration	3
Capacité à faire circuler l'énergie interne	4
Capacité à poser un regard	4

5^{ème} Duan / UV2 : Taolu - Qi Gong (20 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste.

Le candidat expliquera ensuite aux jurys toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet.

Méthode de spécialisation :

Evaluation sur 15 mn	Note sur 20
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

Entretien avec les jurys :

Evaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

5^{ème} Duan / UV3 : Le mémoire et l'entretien (10 mn)

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 12
- Marges : 3,5
- Interlignes : 1,5

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

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

6^{ème} Duan / UV 1 : Mouvements commentés - Jibentongzhou(10 mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer une prestation personnelle en l'illustrant par un mouvement de Qi Gong spécifique. Puis expliquer aux jurys ses particularités et sa pertinence.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Capacité à maîtriser sa technique ou son thème	12
Capacité à démontrer le mouvement et l'expliquer dans toutes ses dimensions : chorégraphique, énergétique, morphologique, physiologique	18

La note sera basée sur la globalité des trois techniques ou thématiques présentées

6^{ème} Duan / UV2 : Taolu - Qi Gong et entretien(20mn)

Critères d'évaluation : Le candidat devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti. La présentation devra refléter son ancrage et la densité de son geste. Le candidat expliquera ensuite aux jurys toutes les implications de sa méthode et démontrera sa connaissance globale du sujet. A ce niveau de grade il est demandé au candidat une totale maîtrise de son geste et de son ancrage. La densité énergétique devra être perceptible par les jurys.

Evaluation sur 15 mn	Note sur 40
Capacité à s'ancrer	3
Capacité à relâcher les tensions musculaires	1,5
Capacité à déverrouiller ses articulations	1,5
Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	1,5
Capacité à faire un geste lisible	2
Capacité à créer le lien haut/bas	3
Capacité à coordonner mouvements et latéralité	2
Capacité à garder l'axe dans le relâchement	1,5
Capacité à maîtriser le rythme	2
Capacité à développer sa présence dans le geste	2

Entretien avec les jurys

Evaluation sur 5 mn	Note sur 20
Pertinence des propos	4
Connaissance du qi gong	4
Connaissance sinologique	3
Connaissance MTC	4
Ancrage dans la réalité	2
Dis ce qu'il fait et fait ce qu'il dit	3

6^{ème} Duan / UV 3 : Le mémoire et l'entretien

Afin d'équilibrer les chances de chacun, des contraintes de mise en page sont demandées :

- Police de caractère : ARIAL
- Corps : 12
- Marges : 3,5
- Interlignes : 1,5

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

Evaluation sur 10 mn	Note sur 40
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

7ème Duan

1. Présentation technique

Le candidat devra démontrer et expliquer un Qigong personnel matérialisé par une prestation technique et énergétique, qu'il a développée au vue de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

A l'issue de sa démonstration technique, le candidat répondra aux questions des jurys.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expertise en l'étayant par des arguments éprouvés sur les domaines techniques et énergétiques.	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

2. Soutenance de la thèse 15 mn

Le candidat devra soutenir une thèse basée sur son expérience de pratique, son parcours de pratiquant. Cette épreuve est notée sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de sa prestation technique.

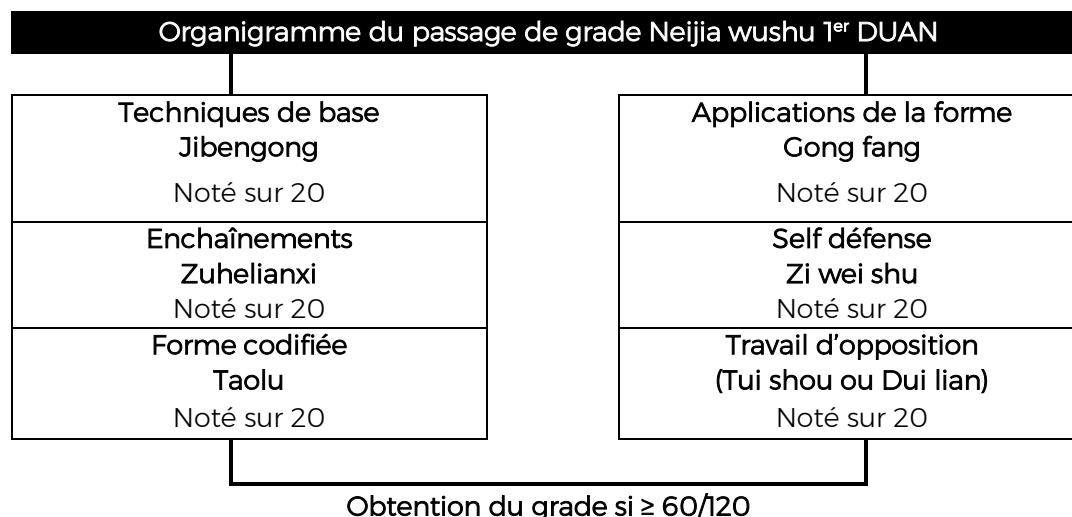
Evaluation	Note sur 20
Exposé : Capacité à parler de son expérience dans la clarté	10
Entretien : Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

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

**Filière NEIJA WUSHU -
INTERNE - Option
TAIJIQUAN-XING YI
QUAN-BAGUA ZHANG-
BAJI QUAN**

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 1^{er} Duan de Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé :

- 3 déplacements de son style
 - 7 Techniques différentes de son style,
 - Pour Xing yi quan, 5 techniques de poing et 2 animaux parmi les douze
 - Pour le Bagua zhang 7 techniques de paumes parmi les 8 paumes
 - Pour le Baji quan, 7 techniques différentes

- Pour le Taiji quan, 5 techniques parmi la liste proposée et 2 cercles du tui shou parmi les 4 fondamentaux (circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit)

Voir Annexe NJ 1.1

2. UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchaînées, composées de 3 *mouvements*, ces séries sont préparées à l'avance par le candidat, comprenant des techniques de jambe (Ti) et des techniques de bras (Da), exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées plusieurs fois.

3. UV 3 : Forme codifiée – Taolu

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

Exemple : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan, Bajiquan

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (durée du Taolu 3 mn minimum) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

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

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

5. UV 5 : Self-défense – Zi wei shu

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

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

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

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

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

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

- **Soit le choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Exercice : Le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.

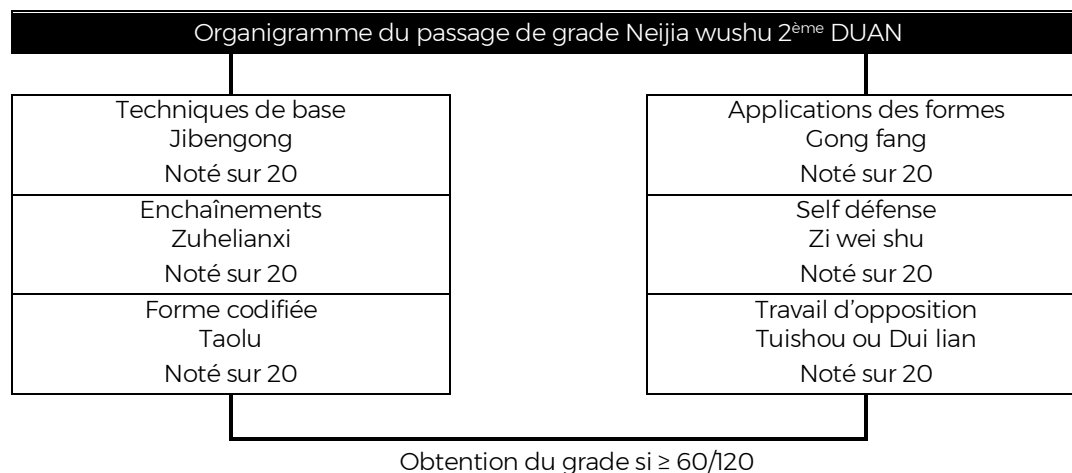
Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

- **Soit le choix 2 – Duilian à mains nues**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 2^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales des formes codifiées (Gong fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Pour le Taiji quan, 5 techniques différentes
- Pour Xing yi quan, 5 parmi les douze animaux (er shi xing)
- Pour le Bagua zhang 5 techniques de paumes parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan, 5 techniques parmi les 6 grandes ouvertures (Liu da kai)

Voir Annexe NJ 2.1

2. UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- **Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchaînées, composées de 4 mouvements, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da) et des projections (Shuai).**
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme courte.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

3. UV 3 : Forme codifiée – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolu, une forme mains nues et une forme arme courte (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 mn pour le mains nues et 3 mn pour l'arme courte) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme courte présentée.

Elles sont au choix du candidat.

Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5: Self-défense – Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Bajiquan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (5 de poings circulaires et 5 de jambes circulaires)

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

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

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps,** le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (3 de poings circulaires et 2 de jambes circulaires)

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

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

- ***Dans un deuxième temps***, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 premières portes que sont :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An » et Tordre « Cai »

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

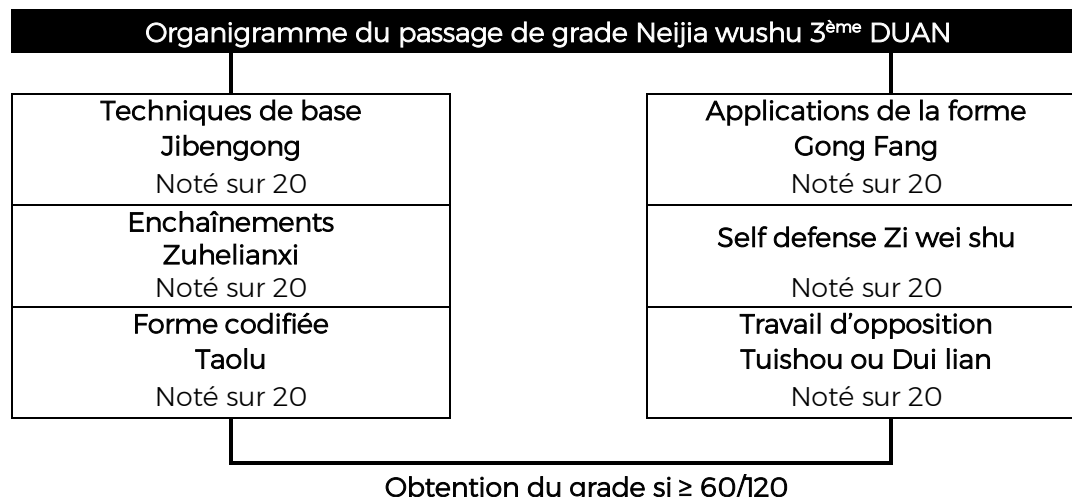
Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Soit le choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas fixe de 2 mn
- **Soit le choix 2 – Duilian à mains nues ou arme**

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 3^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang)
- UV 5 : Self-défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Travail d'opposition (Tuishou ou Dui lian)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Pour le Taiji quan, 5 techniques avec Fa jing sur les 8 portes
- Pour Xing yi quan, 5 parmi les douze animaux
- Pour le Bagua zhang 2 techniques de paumes parmi les 8 paumes et 3 techniques parmi les 8 grands changements circulaires
- Pour le Baji quan, 5 techniques parmi les 8 grandes méthodes (Ba da zhao)

Voir Annexe NJ 3.1

2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

Cette UV est composée de deux parties :

- Dans un premier temps, il est demandé au candidat 3 séries de techniques enchaînées, composées de 5 *mouvements*, comprenant des techniques de jambe (Ti), des techniques de bras (Da), des projections (Shuai) et des clefs (Na).
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de son arme longue.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 2 taolu, une forme mains nues et une forme arme longue. Il peut choisir une forme de son école (d'une durée d'au moins 4 mn pour le taolu mains nues et 3 mn pour l'arme longue) ou une forme issue du programme de progression technique officielle

Voir Annexe NJ 8

4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 techniques de la forme mains nues présentée et 5 techniques de la forme arme longue présentée.

Elles sont au choix du candidat.

Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

5. UV 5: Self-défense - Zi wei shu

Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Baji quan, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

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

Pour le Taiji quan, cette épreuve est séparée en deux :

- **Dans un premier temps**, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 5 attaques (1 de poing uppercut, 1 de jambe retournée et 3 saisies)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

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

- ***Dans un deuxième temps***, le candidat devra réaliser 5 transformations sur les 5 dernières portes que sont :

Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

6. UV 6 : Travail d'opposition – Tui shou ou Dui lian

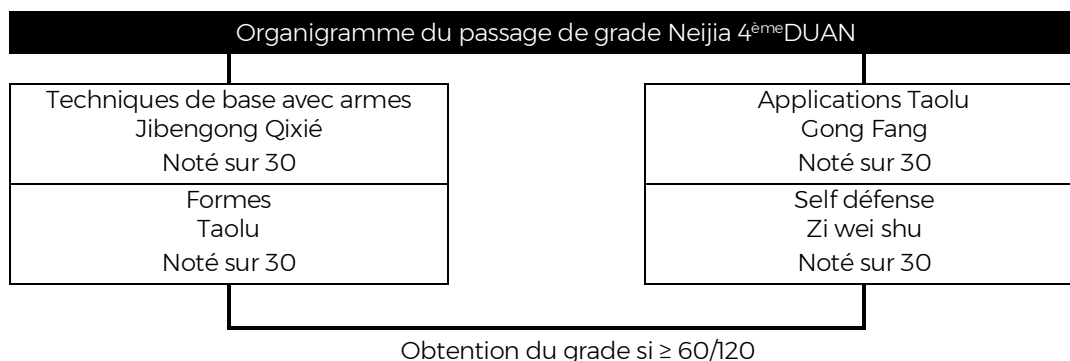
Le candidat a pour cette épreuve à plusieurs choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- Soit le choix 1 – Tui shou (Taiji quan)
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 mn
- Soit le choix 2 – Duilian à mains nues ou arme

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Article 505.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU- Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 4^{ème} Duan du Neijia wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

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

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Techniques de base avec arme(s) - Epée, sabre, bâton ou lance - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques d'arme courte (épée ou sabre ou éventail et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance).

Les armes sont au choix du candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

2. UV 2 : Forme - Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues, une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée ou éventail) et une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 4 mn minimum pour la forme à mains nues et de 3 mn minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

Le jury pourra limiter le temps de passage à 3 minutes.

3. UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.

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

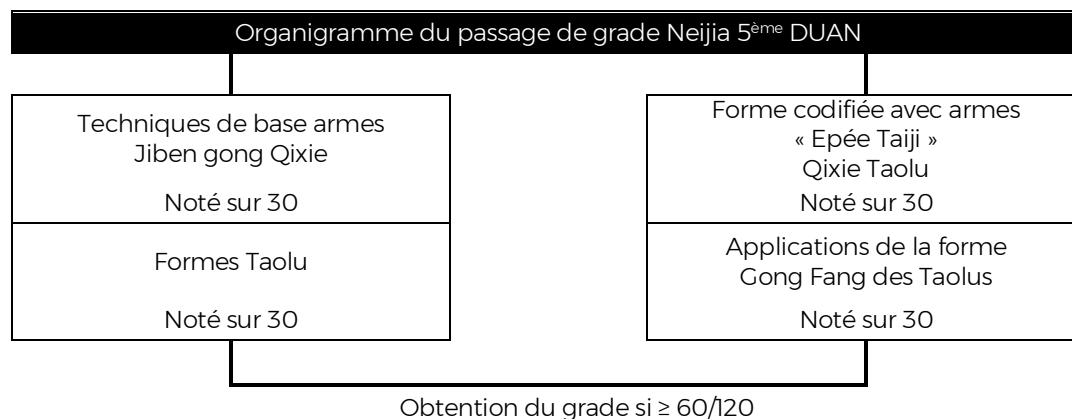
4. UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une en déplacement et l'autre sur des saisies:

- Dans un premier temps,
Le candidat doit réaliser 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement en utilisant toutes les techniques du wushu (Ti, Da, Shuai, Na). Les attaques sont définies par le jury.
- Dans un deuxième temps,
Le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Voir Annexe NJ 4.2

Article 506.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 5^{ème} Duan Neija wushu est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base armes (Jiben gong Qixie)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Forme codifiée avec armes arme courte : Epée ou Eventail ou Sabre
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Techniques de base arme - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour les deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.

Les candidats exécutent les techniques en aller et retour.

2. UV 2 : Forme codifiée à mains nues - Quanshu Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolu, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolu d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance.

Il peut choisir des formes de son école (de 5 mn minimum pour la forme à mains nues et de 4 mn minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV 3 : Application Taolu - Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 techniques des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.

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

1. UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et un assaut avec une arme courte :

- Dans un premier temps,
Le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.
- Dans un deuxième temps,
Le candidat devra faire un assaut de 2 mn de Duan bing (arme courte).

Dans cet assaut, il sera demandé de mettre en pratique les applications martiales des techniques arme courte déjà étudiées précédemment par les candidats.

Un partenaire sera peut-être nécessaire dans le cas où le candidat est seul pour l'examen, dans ce cas le candidat sera prévenu à l'avance.

Voir Annexe NJ 5.1

Article 507.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de Neijia 6ème Duan

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance du mémoire Technique (Li lun kou shi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

1. UV1 : Forme à mains nues - Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

2. UV2 : Forme avec arme - Qixie Taolu

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

Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 2 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :

Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :

- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

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

Self défense sur attaque avec arme :

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan) ou couteau (Bi shou).

Voir Annexe NJ 6.1

4. UV4 : Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois interne et doit faire environ 30 pages.

Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

Organigramme du passage de Neijia 6ème Duan

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Neijia wushu.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance d'une thèse Technique (Li lun kou shi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

1. UV1 : Forme à mains nues – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 5 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

2. UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

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

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme. Il peut choisir une forme de son école (de 3 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe NJ 8

3. UV3 : Self défense - Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Dans un deuxième temps, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Voir Annexe NJ 7.3

4. UV4 : Soutenance d'une thèse technique - Li Lun Kou Shi

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

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

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois et doit faire environ 50 pages.

ANNEXES NEIJIA WUSHU

NJ 1.1 Jiben gong pour UVI 1^{er} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Baihe liang chi – La grue blanche déploie ses ailes
Lou xiao bu – Brosse genou
Jin bu ban lan chui – Parer et donner un coup de poing
Shuang feng guan er – Frapper les oreilles du tigre
Yu nu Chuan suo – La fille de jade tisse et lance la navette
Ru feng si bi – Fermeture apparente
Gao tan ma – Flatter l'encolure du cheval
Pi shen fu hu – Attraper le tigre
Deng jiao – Coup de talon
Fen jiao – Coup de pied en pointe

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Bai he liang chi – La grue blanche déploie ses ailes
Xie xing – Marche oblique
Lou xiao bu – Brosse genou
Yan shou gong quan – Coup de poing couvert par la main
Jin gang dao du – Le gardien céleste pile le mortier
Pi shen chui – Draper le corps avec les poings
Qing long chu shui – Le dragon vert émerge de l'eau
Shuang tui shou – Pousser des deux mains
Dang tou pao – Poings canon en avant
Ca jiao – coup de pied claqué

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 5 poings et 4 premiers animaux) :

Pi quan – Poing en métal – Poing se dédoublant
Beng quan – Poing en bois – Ecrasement du poing
Heng quan – Poing de la terre – Poing en croisement
Pao quan – Poing du feu – Poing canon
Zuan quan – Poing de l'eau – Poing de forage

Long xing – Dragon
Hu xing – Tigre
Ji xing – Coq
Ma xing – Cheval

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

Le tigre féroce descend de la montagne – Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes – Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule – Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche – Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine – Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes – Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol – Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes – Qing long tan zhua

NJ 2.1 Jiben gong pour UVI 2^{ème} duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Lan que wei – Saisir la queue de l'oiseau
Yema fen zong – Séparer la crinière du cheval sauvage
Ti shou – Lever les mains
Xia shi – Serpent rampe
Zhou di kan chui – Poing sous le coude
Xie fei shi – Vol oblique
Lou xi da chui – Brosset et donner un coup de poing
Zhuan shen pie shen chui – Tourner et donner un coup de revers du poing
Wan gong she hu – Tirer à l'arc sur le tigre
Jin ji tu li – Faisan doré se tient sur une patte
Zhuan shen bai jiao – Coup de pied lotus

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Lan za yi – Attacher le pan du vêtement avec indolence
Dan bian – Simple fouet
Yun shou – Mouvoir les mains comme des nuages
Yema fen zong – Séparer la crinière du cheval sauvage
Que di long – le dragon rampant au sol
Shang bu qi xing – Avancer et former les 7 étoiles
Xia bu kua hu – Reculer et chavaucher le tigre
Zhou di kan quan – Poing sous le coude
Ji di chui – Coup de poing vers le sol
Deng yi gen – Coup de talon latéral

Liste des techniques pour le Xing yi quan (les 12 animaux) :

Long xing – Dragon
Hu xing – Tigre
Ji xing – Coq
Ma xing – Cheval
Hou xing – Singe
Yan xing – Hirondelle
Yao xing – Faucon
She xing – Serpent
Xiong xing – L'ours
Ying xing – Aigle
Tai xing – Vautour
Eyu xing – Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements):

Paume souple du serpent – She xing shun shi zhang
Paume du dragon qui transperce – Long xing chuan shou zhang
Tourner le dos en arrière et frapper le tigre – Hui shen da hu zhang
L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) – Yan fan gai shou zhang
Tourner le corps, paume au-dessus du dos – Zhuan shen fan bei zhang
Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval – Ning shen tan ma zhang
Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière – Fan shen bei cha zhang

Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche – Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Baji quan (Les 6 grandes ouvertures) :

Pousser - Ding
Ramener - Bao
Fouetter - Dan
Soulever - Ti
Tourner les hanches - Kua
Vriller - Chan

NJ 3.1 Jiben gong pour UVI 3^{ème} Duan

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Yang :

Dan bian – Simple fouet
Shou hui pipa – Jouer du Pipa
Dao nian hou – Repousser le singe
Hai di zen – L'aiguille au fond de la mer
Yun shou – Les mains bougent comme des nuages
Bao hu gui shan – Retourner le tigre sur la montagne
Shan tong bi – Comme un éventail
Shang bu qi xing – Aller vers les 7 étoiles
Fan shen bai she tu xin – Se tourner, serpent blanc darde sa langue
Chuan zhang – Transpercer avec la main
Tui bu kua hu – reculer et chevaucher le tigre

Liste des techniques de base pour le Taiji quan style Chen :

Liu feng si bi – Six verrouillages et quatre fermetures
Dao juan gong – Enrouler les bras sur l'arrière
Xiao qin da – Petite saisie et frappe
Bao tou tui shan – Embrasser la tête et repousser la montagne
Jin ji du li – Le faisan doré se tient sur une patte
Yu nu chuan suo – La fille de jade tisse et lance la navette
Bai jiao die cha – Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche
Ti er qi – Double coup de pied sauté
Xuan feng jiao – Saut tourbillon
Shi zi jiao – Croise les pieds et balayer le lotus

Liste des techniques pour le Xing yi quan :

Long xing – Dragon
Hu xing – Tigre
Ji xing – Coq
Ma xing – Cheval
Hou xing – Singe
Yan xing – Hirondelle
Yao xing – Faucon
She xing – Serpent
Xiong xing – L'ours
Ying xing – Aigle

Tai xing - Vautour
Eyu xing - Crocodile

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 paumes):

Le tigre féroce descend de la montagne – Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes – Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule – Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche – Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine – Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes – Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol – Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes – Qing long tan zhua

Liste des techniques pour le Bagua zhang (les 8 grands changements):

Paume souple du serpent – She xing shun shi zhang
Paume du dragon qui transperce – Long xing chuan shou zhang
Tourner le dos en arrière et frapper le tigre – Hui shen da hu zhang
L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse) – Yan fan gai shou zhang
Tourner le corps, paume au-dessus du dos – Zhuan shen fan bei zhang
Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval – Ning shen tan ma zhang
Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière – Fan shen bei cha zhang
Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche – Ting shen ban kou zhang

Liste des techniques pour le Bajie quan (Les 8 grandes méthodes) :

Les 3 points du seigneur de la mort – Yan wang san dian shou
Le tigre affamé monte la montagne – Meng hu pa shan
Affronter sans regarder 3 fois – Ying men san bu gu
Le tyran fend le fer – Ba wang yin zhan gang
La paume qui accueille le soleil – Ying feng chao yang zhang
Ouvrir durement la porte à gauche et à droite – Zuo you ying kai men
Loriot serre ses griffes – Huang yan shuang bao zhao
Le coup de canon vers le ciel – Li di tong tian pao

NJ 3.2 Type de saisies pour UV5 3^{ème} duan

Types de saisies :

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

NJ 4.2 Type de saisies pour UV4 4^{ème} duan

Types de saisies :

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

NJ 6.1 Attaques bâton court pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- 2 attaques en pique

NJ 6.1 Attaques au poignard pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- Attaque en pique
- Attaque de bas en haut

NJ 7.3 Attaques de deux adversaires pour UV3 7^{ème} duan

- Les deux attaquants attaquent en poing l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent en jambe l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent, le premier en poing, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier en jambe, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

NJ ARMES DU NEIJIA WUSHU

Armes simples :

- | | |
|---------------|--------------------|
| • Jian | Epée |
| • Dao | Sabre |
| • Gun | Bâton |
| • Qiang | Lance |
| • Dadao | Hallebarde |
| • Bian gan | Bâton court |
| • zhang | Canne |
| • Zhan ma dao | Sabre à deux mains |
| • Da qiang | Grande lance |

Armes doubles :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| • Shuang dao | Paire de sabres |
| • Shuang jian | Paire d'épées |
| • Shuang bian gan | Double bâton court |
| • Shuang yue liang dao | Paire de croissants de lune |
| • Shuang Pan guan bi | Double pointes du juge |
| • Shuang kylin dao | Double corne de cerf |
| • Shuang ziwu yangyuan yue | Double demi-lune |

Armes flexibles (articulées) :

- | | |
|-----------|----------|
| • Fu chen | Cravache |
| • Shan | Eventail |

NJ 8 Liste des taolu par Duan et par style recommandé

Le candidat peut choisir des taolu dans la liste de son école ou dans la liste des taolu des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolu dans différents styles pour un même duan.

1^{er} duan

TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
24 mvts	24 mvts	Ding shi ba zhang	Wu xing quan	Liu da kai (6 grandes ouvertures)
32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Lian huan quan	Ba da zhao (8 grandes méthodes)
1 ^{ère} partie 88	Lao jia yi lu			

2^{ème} duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Er shi xing quan	Ba da zhao (8 grandes méthodes)
	2 premières parties du 88	Lao jia yi lu	Ba da zhang	Lian huan quan	Baji xiaojia (petit enchaînement de Baji)
	40 mvts	Forme classique			
Armes courtes	32 jian	36 jian	Bagua jian	Xing yi jian	Yezhan dao
	Shan	Shan			

3ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	40 mvts	Forme classique	Ba da zhang	Ba shi quan	Baji xiaojia (petit enchaînement de Baji)
	42 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Er shi xing quan	Baji Dan Da (forme simple de Baji)
	Forme classique	Lao jia er lu (Pao chui)			
Armes longues	16 qiang	Gun	Zhanshen qiang	Xing yi gun	Baji gun
	32 gun	Qiang			

4ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Baji Dan Da (forme simple de Baji)
	42 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Ba shi quan	Si lang kuan
	Forme classique				
ARMES	42 jian	Forme classique jian	Bagua jian	Xing yi dao	Yezhan dao
	26 qiang	Dao	Zhanshen qiang	Xing yi qiang	Ti liu piaoyao dao
	Forme classique jian	Shan			Baji jian
	Shan	Gun			Liuhe Hua qiang
					Baji gun

5ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	48 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Si lang kuan
	88 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Liu zhou tou (6 fins de coudes)
	optionnel				
ARMES	36 dao	Guan dao	Bagua dao	Bian gan	Baji jian
	42 jian	gun		Xing yi jian	Ti liu piaoyao dao
	26 qiang	qiang		Xing yi dao	Lianhuan jian
	32 gun	dao		Xing yi gun	Danzhi gou
	Forme classique jian	36 jian		Xing yi qiang	Baji gua dao

6ème duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Liu zhou tou (6 fins de coudes)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Ying shou quan (Poing des mains répondantes)
	optionnel				Si lang kuan
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue	Shuang kylin dao	Jiugong chunyan jian
		Shuang dao		Shuang bian gan	Danzhi gou
		Guan dao			Liuhe Da qiang
					Baji guan dao

7ème duan

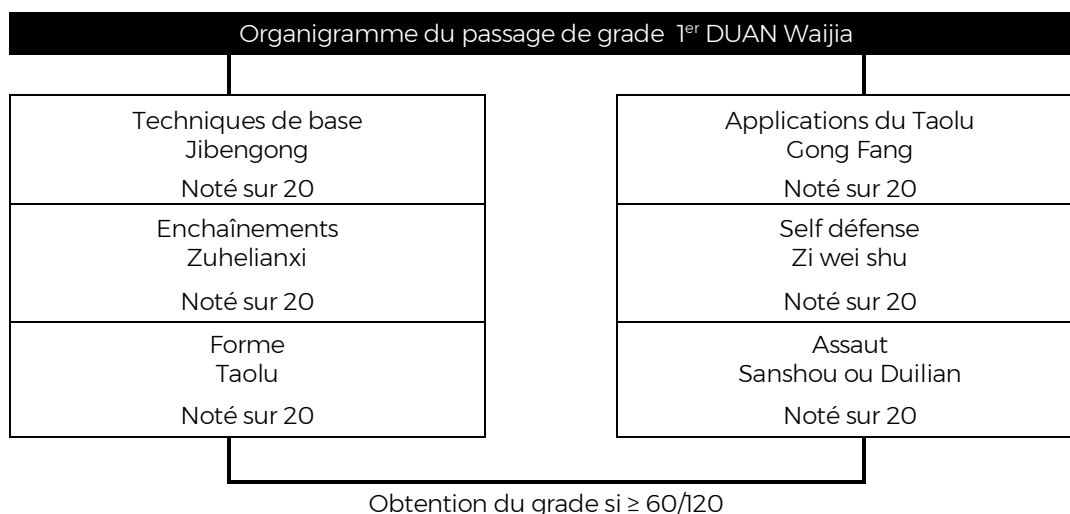
	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
MAINS NUES	88 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan	Baji shuang gui (Les 2 ornières du Baji)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Gong gong Baji (Baji quan du travail de l'acier)
	optionnel				Ying shou quan (Poing des mains répondantes)
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue		Jiugong chunyan jian
		Shuang dao	Bagua dao		Danzhi gou
					Liuhe Da qiang
					Baji san jie gun

Filière WAIJIA (EXTERNE)

Moderne et Traditionnel

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel



L'examen du 1^{er} Duan Waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Les formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : Assaut (Sanshou ou Dui lian)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 10 techniques de base en aller simple en avançant ou en reculant:

- 4 positions de base avec 4 techniques de main différentes (poing ou paume ou main en forme de bec d'oiseau)
- 4 techniques de jambes exécutées (2 jambes tendues et 2 jambes flexes)
- une chute avant et une chute arrière.

Voir Annexe WJ 1.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Le candidat exécute 5 séries techniques enchainées composées de 3 mouvements comprenant au moins une technique de jambe (Ti) et une technique de bras (Da) et incluant au moins une parade.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

UV 3 : Les formes – Taolu

Pour l'épreuve Taolu, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Chang quan, Nan quan, Shaolin quan...)

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres mains nues. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (durée du Taolu 40 s minimum) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales du Taolu – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchaînements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées (minimum 2 par forme). Elles sont au choix du candidat. Il devra les réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

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

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

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

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Dui lian

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

- Soit le choix 1 – SANSYOU

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

Protections minimum : Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé

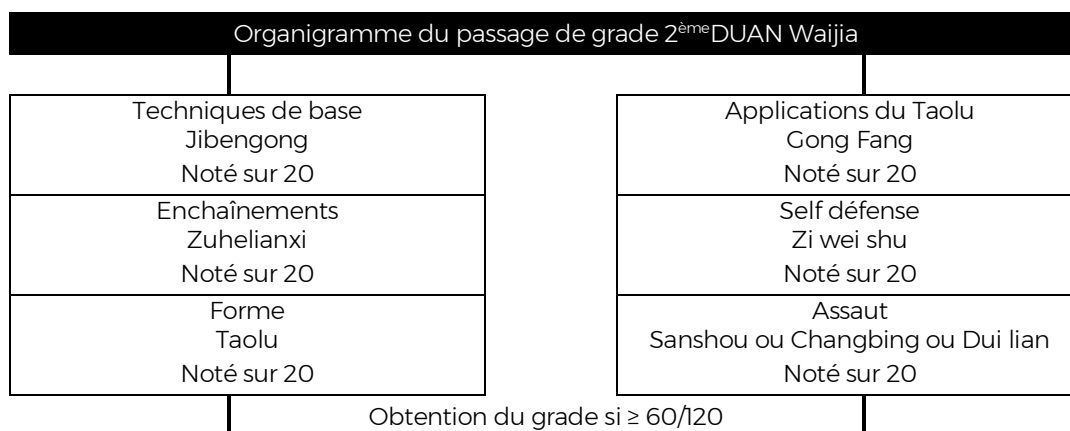
- Soit le choix 2 – Dui lian à mains nues (40 s minimum)

Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

En Sanshou, le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noté sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

Article 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel



L'examen du 2^{ème} Duan Waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : assaut (Sanshou ou Changbing ou Dui lian)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé par le jury, 5 techniques de base exécutées en aller simple en avançant ou en reculant :

- 2 positions de base avec 2 techniques de main différentes
- 2 techniques de jambe retournée
- 1 Balayage

Il est également demandé par le jury, 5 techniques de base au bâton.

Voir Annexe WJ 2.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :

- Dans un premier temps, le candidat exécute seul 3 *séries techniques* enchaînées, composées de 4 *mouvements* (dont au moins une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da) et une projection (Shuai)) en y incluant au moins une parade. Un balayage et une technique de jambe retournée devront être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.
- Et dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de bâton.

Toutes ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

UV 3 : Formes – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres, un à mains nues et un au bâton. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 40 s minimum pour le bâton) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchaînements de techniques (2 ou 3 mouvements enchaînés) des formes démontrées (2 pour la forme à mains nues et 3 pour la forme au bâton).

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

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est en deux parties :

- Dans un premier temps, le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 7 attaques (4 de poings circulaires et 3 de jambes circulaires)

Le candidat devra riposter en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da), et 4 fois les projections (Shuai).

- Dans un deuxième temps, il devra riposter avec son bâton sur 3 attaques au bâton.

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

Voir Annexe WJ 2.2

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Changbing ou Duilian

Le candidat a pour cette épreuve plusieurs choix possibles.

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

- **Soit le choix 1 – SANSYOU**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
Protections minimum : Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé
- **Soit le choix 2 – CHANGBING (Arme longue)**
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
- **Soit le choix 3 – Duilian mains nues contre arme (40 s minimum)**

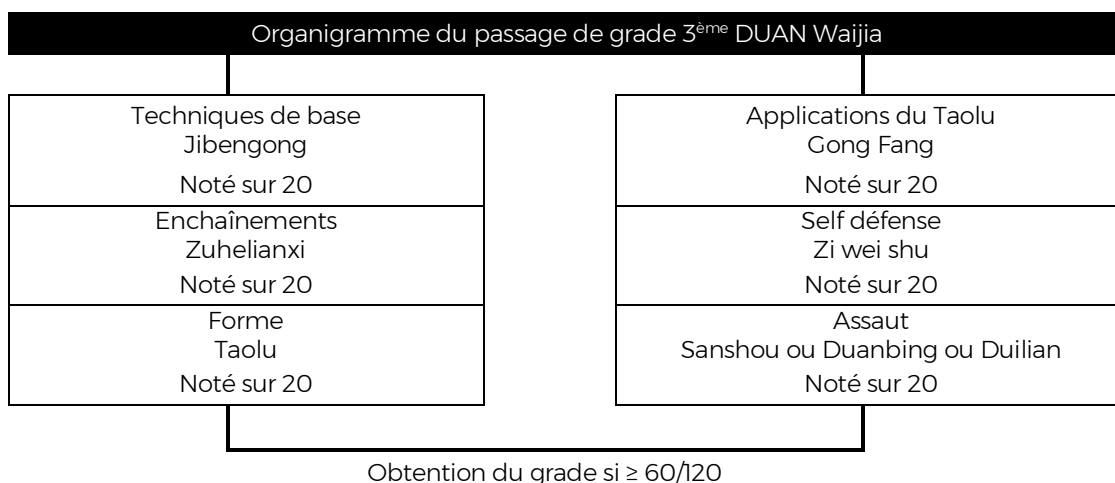
Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Les candidats devront se munir de leur matériel : bâton en mousse.

En Sanshou, le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Et sera noté sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings (Da), de jambes (Ti) et de projections (Shuai) ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel



L'examen du 3^{ème} Duan waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : les enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 3 : Formes (Taolu)
- UV 4 : Les applications du Taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 6 : assaut (Sanshou ou Duanbing ou duilian)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong

Il est demandé par le jury, 5 techniques de base exécutées en aller simple en avançant ou en reculant :

- 1 saut
- 2 clefs (Qinna)
- 2 techniques de coude accompagnées d'une position de base

Il est également demandé par le jury, 5 techniques de base en sabre.

Voir Annexe WJ 3.1

UV 2 : Les enchaînements – Zuhelianxi

Cette UV est en deux parties :

- Dans un premier temps, le candidat exécute seul 3 *séries techniques* enchaînées, composées de 5 *mouvements* (dont au moins une technique de jambe (Ti), une technique de bras (Da), une projection (Shuai) et une clef (Na)) en y incluant au moins une parade. Un coup de coude devra être obligatoirement inclus dans au moins une des séries.
- Dans un deuxième temps, le candidat exécute seul 2 séries de techniques enchaînées, composées de 3 techniques de sabre.

Ces séries sont préparées par le candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller retour.

UV 3 : Formes – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 2 Taolu libres, un à mains nues et un au sabre. Il peut choisir des formes de son école de la filière externe (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 40 s minimum pour le sabre) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 4 : Applications martiales de la forme – Gong Fang

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 enchaînements de techniques (2 ou 3 mouvements enchaînés) des formes démontrées (2 pour la forme à mains nues et 3 pour la forme au sabre).

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

UV 5 : Self Défense - Zi wei shu

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur 10 attaques (2 de poings uppercut, 3 de jambes retournées et 5 saisies)

Le candidat devra riposter en utilisant les jambes (Ti), et les bras (Da, les projections (Shuai) et au moins 5 fois avec des clefs (Na).

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

Voir Annexe WJ 3.2

UV 6 : Assaut – Sanshou ou Duanbing ou Duilian

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

- Soit le choix 1 – SANSYOU
Exercice : Assaut de 2 minutes maximum
Protections minimum : Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé
- Soit le choix 2 – DUANBING (Arme courte)

Exercice : Assaut de 2 minutes maximum

- Soit le choix 3 – Duilian arme contre arme (40 s minimum)

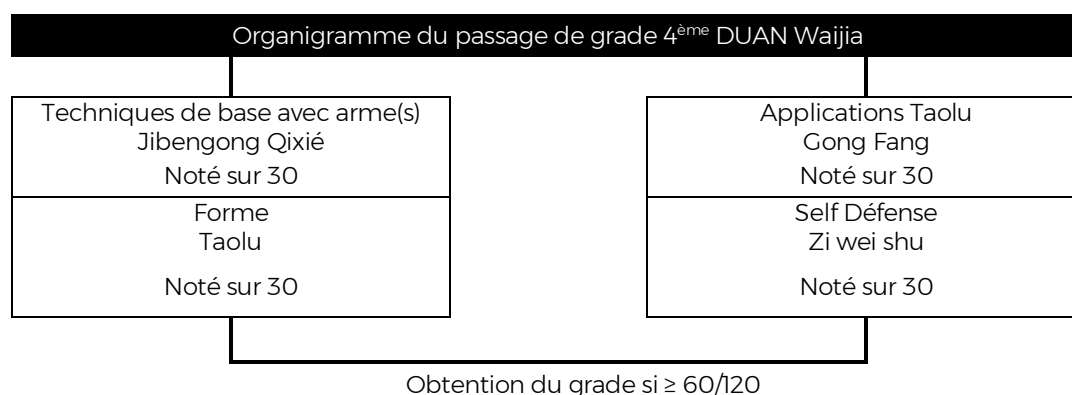
Mode opératoire :

Les candidats devront se munir de leur partenaire en cas de Dui lian.

Les candidats devront se munir de leur matériel : sabre en mousse.

En Sanshou, le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques. Ets era noter sur sa capacité à utiliser différentes techniques de poings, de jambes et de projections ainsi qu'à utiliser des parades et des esquives.

Article 505.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème}DUAN WUSHU -Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel



L'examen du 4^{ème} Duan waijia wushu option Moderne ou Traditionnel est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base-arme(s) (Jibengong Qixié)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense (Zi wei shu)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Techniques de base avec arme(s) - Epée, sabre, bâton ou lance - Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques d'arme courte (épée ou sabre) et 5 techniques d'arme longue (bâton ou lance).

Les armes sont au choix du candidat. Les candidats exécutent la série demandée en aller et retour, en clôturant toujours la séquence de manière classique (Bingbu).

Voir Annexe WJ 4.1

UV 2 : Formes - Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolus, une forme à mains nues, une forme avec une arme courte (Sabre ou Epée) et une forme avec une arme longue (Bâton ou Lance) au choix du candidat. Il peut choisir des formes de son école (de 50 s minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat devra présenter des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur le taolu d'arme courte et deux sur le taolu d'arme longue.

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

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une en déplacement et l'autre sur des saisies:

- Dans un premier temps,

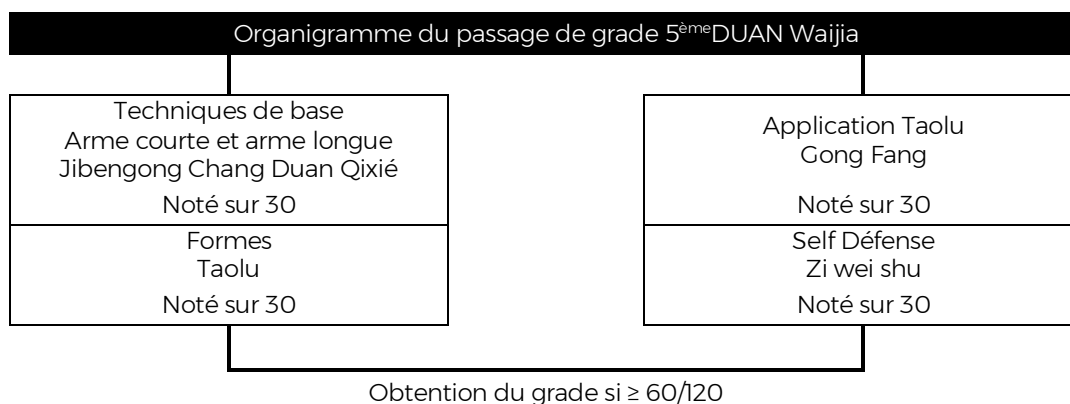
Le candidat doit réaliser 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement en utilisant toutes les techniques du wushu (Ti, Da, Shuai, Na). Les attaques sont définies par le jury.

- Dans un deuxième temps,

Le candidat devra réaliser 5 Qinna sur 5 saisies différentes définies par le jury.

Voir Annexe WJ 4.2

Article 506.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU Filière Waijia - Spécialité Moderne ou Traditionnel



L'examen du 5^{ème} Duan option Moderne ou Traditionnel composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

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

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne, restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 : Techniques de base arme – Jibengong Qixié

Il est demandé 5 techniques de base différentes pour les deux armes présentées, dont au moins une qui ne devra pas être du sabre, de l'épée, du bâton ou de la lance.

Les candidats exécutent les techniques en aller et retour.

UV 2 : Formes – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser 3 Taolu, dont 1 taolu à mains nues, 2 taolu d'arme dont au moins un, autre que le sabre, l'épée, le bâton ou la lance.

Il peut choisir des formes de son école (de 1 mn minimum pour la forme à mains nues et de 50 s minimum pour les armes) ou des formes issues du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV 3 : Application Taolu – Gong Fang

Le candidat doit présenter des applications martiales sur 5 enchainements de techniques (2 ou 3 mouvements enchainés) des formes démontrées, une sur le taolu mains nues, deux sur chaque taolu d'arme.

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

UV 4 : Self Défense - Zi wei shu

Cette UV est composée de deux parties, une concernant des qinna et une avec des défenses sur attaques avec arme :

- **Dans un premier temps,**

Le candidat doit réaliser 5 qinna sur 5 attaques ou saisies. Les attaques ou saisies seront définies par le jury.

- **Dans un deuxième temps,**

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au bâton court (Bian gan).

Voir Annexe WJ 5.1

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage 6^{ème} Duan Waijia

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance du Mémoire Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 6^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Moderne ou Traditionnel.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance du mémoire Technique (Li lun kou shi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV1 : Forme à mains nues – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn 10s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

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

Le candidat doit réaliser une forme avec armes doubles pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV3 : Self défense - Zi wei shu

Cette UV est divisée en deux parties :

Self défense :

Le candidat doit réaliser 10 défenses selon le protocole suivant, le candidat est attaqué successivement par 10 fois comme suit :

- 2 applications sur deux attaques en coup de poing
- 2 applications sur deux attaques en coup de pied
- 2 applications sur deux saisies
- 2 applications sur deux attaques coups de poing successifs
- 2 applications sur une attaque coup de poing, puis coup de pied

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les ripostes successives devront comporter des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

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

Self défense sur attaque avec arme :

Le candidat devra réaliser 5 défenses sur des attaques au couteau (Bi shou).

Voir Annexe WJ 6.1

UV4 : Soutenance du mémoire technique - Li Lun Kou Shi

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury.

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

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois et doit faire environ 30 pages.

Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU- Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

Organigramme du passage 7^{ème} Duan Waijia

Forme à mains nues Taolu Noté sur 20	Forme avec arme Qixie Taolu Noté sur 20	Self défense Zi wei shu Noté sur 20	Soutenance d'une thèse Technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
--	---	---	---

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Moderne ou Traditionnel.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Forme à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Formes avec arme (Qixie Taolu)
- UV 3 : Self Défense (Zi wei shu)
- UV 4 : Soutenance d'une thèse Technique (Li lun kou shi)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV1 : Forme à mains nues – Taolu

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

Le candidat doit ensuite réaliser une forme mains nues (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn 10s minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV2 : Forme avec arme – Qixie Taolu

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

Le candidat doit enfin réaliser une forme avec une arme flexible (articulée) pour le traditionnel. Il peut choisir une forme de son école (de 1 mn minimum) ou une forme issue du programme de progression par style préconisée.

Voir Annexe WJ 8

UV3 : Self défense – Zi wei shu

Cette UV est séparée en deux :

Dans un premier temps, le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 différentes dans des situations différentes.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Dans un deuxième temps, le candidat devra riposter sur 10 situations différentes contre deux adversaires.

Le candidat devra riposter avec des techniques de jambe (Ti), de bras (Da), de projection (Shuai) et de clé (Na).

Voir Annexe WJ 7.3

UV4 : Soutenance d'une thèse technique – Li Lun Kou Shi

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

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

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

Le mémoire doit porter sur un sujet en rapport avec les arts martiaux chinois et doit faire environ 50 pages.

ANNEXES WAIJIA

WJ 1.1 Jiben gong pour UVI 1^{er} duan

Liste des positions de base (Bu fa)

Position arc et flèche – Gong bu
Position cavalier – Ma bu
Position pas vide – Xu bu
Position pas rasant – Pu bu
Position pas assis – Xie bu

Liste des techniques de mains (Shou fa)

Coup de poing direct – Chong quan
Coup de poing crochet – Guan quan
Coup de poing en remontant (uppercut) – Chao quan
Coup de poing descendant (marteau) – Pi quan
Coup de poing puce vers le haut – Li quan
Coup de paume directe – Tui zhang
Coup du tranchant de la paume – Kan zhang
Coup de paume descendant (marteau) – Pi zhang
Coup de paume piquer aux yeux – Chuan zhang
Main en forme de bec d'oiseau – Gou

Liste des techniques de jambes (Tui fa)

Jambe tendue :

Coup de pied de face tendu – Zheng ti tui
Coup de pied de côté tendu – Ce ti tui
Coup de pied de face frappé – Dan bai jiao
Coup de pied extérieur/intérieur – Li he tui
Coup de pied intérieur/extérieur – Wai bai tui

Jambe flèche :

Coup de pied élastique – Tan tui
Coup de talon – Deng tui
Coup de pied latéral – Ce chuai tui
Coup de pied circulaire – Bian tan tui

WJ 2.1 Jiben gong pour UV1 2^{ème} duan

Liste des positions de base (Bu fa)

Position pas accroupi – Gui bu
 Position chevaucher le dragon – Qi long bu
 Position du papillon – Dan die bu
 Position pas demi-cavalier – Ban ma bu
 Position du pas enlacé – Zuo ban pu

Liste des techniques de mains (Shou fa)

Coup de poing du revers – Liao quan
 Coup de poing descendant – Gua qai quan
 Coup de poing vers le bas – Zai quan
 Coup de poing comme sur une enclume – Za quan
 Coup de paume vrillée vers le haut – Liang zhang
 Coup de paume en remontant – Sao zhang
 Piquer avec les doigts – Cha zhang

Liste des techniques de jambe (Tui fa)

Balayage avant – Qian sao tui
 Balayage arrière – Hou sao tui
 Coup de pied latéral retourné – Hou ce chuai tui
 Coup de pied circulaire retourné – Hou bai tui
 Coup de pied parapluie – San tui

Quelques techniques de bâton (Gun) :

- **Ping lun gun** : tourner horizontalement le bâton vers la gauche ou la droite, le bâton restant au moins à hauteur de poitrine, la force atteignant le bout du bâton.
- **Pi Gun** : frapper verticalement de haut en bas avec le bout du bâton, la force atteignant la partie antérieure du bâton.
- **Yun Gun** : faire un tour avec le bâton horizontalement au-dessus de la tête ou devant le visage, la force atteignant la partie antérieure du bâton.
- **Beng Gun** : faire bondir par une force courte et élastique le bout du bâton vers le haut ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de bâton.
- **Jiao Gun** : tourner en rond le bout ou le manche du bâton vers la gauche ou la droite ; le bâton ne dépasse pas la hauteur des épaules et reste au-dessus des genoux ; la force atteint le bout ou le manche du bâton.
- **Chuo Gun** : piquer le bout ou le manche du bâton vers l'avant, la force atteignant le bout ou le manche de celui-ci.
- **Wu hua Gun** : tourner verticalement le bâton des deux côtés du corps en frôlant celui-ci.
- **Ti liao hua Gun** : tourner le bâton en le montant verticalement des deux côtés du corps ; le bâton doit frôler le corps et la vitesse de rotation doit être rapide

WJ 2.2 Attaques bâton pour UV5 2^{ème} duan

- Pi gun : Frappe verticale avec le bâton
- Ping lun gun : Frappe horizontale avec le bâton
- Chuo gun : Piquer avec le bâton

WJ 3.1 Jiben gong pour UV1 3^{ème} duan

Liste des techniques de coude (Zhou fa)

Pousser avec le coude – Ding zhou

Coup de coude à la tempe – Pan zhou

Liste des sauts (Tiao yue dong zuo)

Teng kong fei jiao – Saut jambe tendue frappée

Teng kong jian tan – Saut coup de pied en ciseaux

Xuan feng jiao – Saut tourbillon

Teng kong bai lian jiao – Saut coup de pied lotus

Shuan shen teng kong li he tui – Saut tourbillon tombé au sol

Xuan zi – Saut papillon

Teng kong shuang ce chuai tui – Saut double coup de pied latéral tombé

Quelques techniques de sabre (Dao) :

- **Ci Dao** : piquer vers l'avant : piquer le sabre vers l'avant, la force atteignant la pointe du sabre ; le bras et le sabre s'alignent.
- **Chan tou** : enrouler le sabre vers la droite : en baissant la pointe de l'instrument vers le bas, tourner celui-ci de la droite vers la gauche des épaules en frôlant le corps.
- **Guo nao** : enrouler le sabre vers la droite : en baissant la pointe de l'instrument vers le bas, tourner celui-ci de la gauche vers la droite des épaules en frôlant le corps.
- **Pi Dao** : fendre : en élevant le sabre, fendre vers le bas avec celui-ci, la force atteignant le tranchant du sabre.
- **Zhan Dao** : couper à l'horizontal : en plaçant le sabre à l'horizontal, déplacer celui-ci vers la gauche ou la droite ; le geste ne doit ni dépasser la tête ni descendre plus bas que les épaules ; la force atteint la lame.
- **Gua Dao** : piquer en cercle la pointe du sabre, de haut en bas, vers l'arrière, à deux côtés du corps en frôlant le corps, la force atteignant la partie antérieure de la lame.
- **Yun Dao** : tourner le sabre à l'horizontale au-dessus de la tête ou devant le visage, la force atteignant la lame.
- **Bei hua Dao** : tourner le sabre dans l'axe du poignet, devant et derrière le corps, la force atteignant la lame.

WJ 3.2 Type de saisies pour UV5 3^{ème} duan

Types de saisies :

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

WJ 4.1 Jiben gong pour UV1 4^{ème} duan

Quelques techniques d'épée (Jian) :

- **Ci jian** : pique : étendre l'épée vers l'avant, la force atteint la pointe de l'épée, le bras et le corps de l'épée forment une ligne droite.
- **Gua jian** : faire des cercles verticaux avec l'épée de haut en bas et des deux côtés du corps ; la force atteint le corps de l'épée.
- **Liao jian** : faire des cercles verticaux avec l'épée de bas en haut et des deux côtés du corps ; la force atteint la partie antérieure de l'épée.
- **Dian jian** : utiliser la force du poignet pour pointer l'épée vers le bas ; la force atteint la pointe de l'épée.
- **Pi jian** : fendre de haut en bas avec l'épée, la force atteignant le corps de l'épée.
- **Beng jian** : dresser l'épée avec la force du poignet, la force atteignant la pointe de l'épée.
- **Jié jian** : placer diagonalement l'épée vers le haut ou le bas, la force atteignant la lame.
- **Jianwan hua** : en utilisant l'axe du poignet, tourner verticalement l'épée à gauche et à droite, la force atteignant ainsi la pointe de l'épée

Quelques techniques de lance (Qiang) :

- **Lan qiang** : tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la droite, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.
- **Na qiang** : tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la gauche, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.
- **Zha qiang** : piquer la lance vers l'avant, la force atteignant le bout de l'instrument ; la main arrière doit rejoindre la main de devant.
- **Chuan qiang** : glisser la lance entre les mains à hauteur du cou, de la taille ou du bras.
- **Beng qiang** : faire bondir avec la force élastique la pointe de la lance vers le haut, ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de la lance.
- **Dian qiang** : pointer vers l'avant avec la pointe de la lance, la force atteignant le bout de l'instrument.
- **Wu hua qiang** : faire pivoter rapidement et verticalement la lance à gauche et à droite du corps en frôlant celui-ci.
- **Tiao ba** : frapper de bas en haut avec le manche de la lance, la force atteignant le bout du manche.

WJ 4.2 Type de saisies pour UV4 4^{ème} duan

Types de saisies :

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

WJ 5.1 Attaques bâton court pour UV4 5^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- 2 attaques en pique

WJ 6.1 Attaques au poignard pour UV4 6^{ème} duan

- Attaque de haut en bas
- Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
- Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
- Attaque en pique
- Attaque de bas en haut

WJ 7.3 Attaques de deux adversaires pour UV3 7^{ème} duan

- Les deux attaquants attaquent en poing l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent en jambe l'un après l'autre
- Les deux attaquants attaquent, le premier en poing, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier en jambe, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi de face, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier saisi par derrière, le second en jambe
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attaquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

WJ ARMES DU KUNG FU

Armes simples :

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| • Jian | Epée |
| • Dao | Sabre (Daoshu ou Nandao) |
| • Gun | Bâton (Gunshu ou Nangun) |
| • Qiang | Lance |
| • Dadao ou Pudao | Hallebarde |
| • Guai zi | Béquille |
| • Dun pai | Bouclier |
| • Miao dao | Long sabre |
| • Gou | Epée crochet |
| • Bian gan | Bâton court |
| • Die yi dao | Hallebarde ailes de papillon |
| • San tou cha ou Hu cha | Fourche |
| • Kai shan fu | Longue hache |
| • Chan dao | Pelle |
| • Shuang shou jian | Epée à deux mains |
| • Lang ya bang | Massue à dents de loup |
| • Shaolin zhang | Canne de shaolin |

- | | |
|---------------|--------------------|
| • Ban deng | Banc |
| • San | Parapluie |
| • Zhan ma dao | Sabre à deux mains |
| • Ban Fu | Hache |

Armes doubles :

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| • Shuang bi shou | Paire de poignards |
| • Emei ci | dards « Emei » |
| • Shuang gou | Double crochets |
| • Shuang dao | Paire de sabres |
| • Shuang jian | Paire d'épées |
| • Shuang qiang | Paire de lances |
| • Shuang bian gan | Double bâton court |
| • Shuang guai zi | Double béquille |
| • Shuang yue liang dao | Paire de croissants de lune |
| • Shuang xi gua chui | Double marteaux |
| • Shang pian shuang fu | Double haches |
| • Shuang liang jie gun | Double fléau à deux sections |
| • Shuang gen | Double poignard trident |
| • Shuang Pan guan bi | Double pointes du juge |

Armes flexibles (articulées) :

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| • Chang shaozi | Fléau |
| • Liang jie gun | Bâton à deux sections (Nunchaku) |
| • San jie gun | Tri-bâton |
| • Jiu jie bian | Chaîne à neuf sections |
| • Sheng biao | Corde munie d'un dard |
| • Liu xing chui | Etoile filante |
| • Fu chen | Cravache |
| • Shan | Eventail |
| • Bian zi | Fouet |
| • Qilin | Fouet chaîne |

WJ 8 Liste des taolu par Duan et par style recommandé

Le candidat peut choisir des taolu dans la liste de son école ou dans la liste des taolu des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolu dans différents styles pour un même duan.

1^{er} duan

CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
Chuji (32 mvts)	Chuji (32 mvts)	Ha Fu Gau Cha kuen – Tigre noir – Hei hu jiao cha	Shaolin Tong bei quan
Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Dore Kwan Kuen – La boxe qui évite la force directe – Dou gan	Luohan Shi Ba shou
		Bung bo kuen – Les pas explosifs – Beng bu	Bao quan
		Sab Pa Sao kuen – La forme des 18 vieillards – Shi ba shou	He quan
			Xiao Hong quan

2^{ème} duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Bung bo kuen – Les pas explosifs – Beng bu	Luohan Duan Da
	Guiding 1	Guiding 1	Chap choy kuen – Forme des poings marteaux – Cha chui quan	Pao quan
				Xiao Hong quan
BATON - GUN	Chuji (32 mvts)	Chuji (32 mvts)	Luk Hap Kuan – Bâton des six harmonies – Liuhe gun	Shaolin Feng mo gun
	Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Fook Fu Kwan Yarn Kuan – Bâton qui capture et apprivoise le tigre – Fu Hu Gun Yang Gun	Shaolin Yin Shou gun

3ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Guiding 1	Guiding 1	Darn Chap Far kuen - Planter la fleur - Dan cha hua quan	Ying zhua quan
	Guiding 2	Guiding 3	Jeet kuen - La boxe des éléments - Jie quan	Long quan
				Da Hong quan
SABRE - DAO	Chuji (32 mvts)	Chuji (32 mvts)	Mui Far Chi Ng Darn Do - Sabre des 5 méridiens de la fleur du prunier - Mei Hua zi wu dao	Shaolin Dan Dao
	Zhongji (50 mvts)	Zhongji (50 mvts)	Pak Qua Darn Do - Sabre des huit diagrammes - Ba gua darn dao	Shaolin Mei Hua Dao

4ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Guiding 2	Guiding 3	Darn Chap Far kuen - Planter la fleur - Dan cha hua quan	Shaolin Tang Lang quan
	Guiding 3	Optionnel avec difficultés	Mui Far Low kuen - La forme de la fleur du prunier - Mei hua lu quan	Qi Xin quan
ARMES	Chuji Jianshu (32 mvts)	Nandao Guiding 1	Sam choy gim - Epée des trois ambitions - San Chai Jian	Damo jian
	Zhongji Jianshu (50 mvts)	Nangun Guiding 1	Ng Fu Cheong - Lance des cinq tigres - Wu hu qiang	Shaolin Guiding Jian
	Chuji Qiangshu (32 mvts)			Shi san Qiang
	Zhongji Qiangshu (50 mvts)			Shaolin Guiding Qiang

5ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Guiding 3	Optionnel avec difficultés	Sern chap far kuen – Planter la fleur en double – Shuang cha hua quan	Shaolin Guiding quan
	Optionnel avec difficultés	Optionnel sans difficultés	Sam lo yare yue kuen – 3ème section de la boxe résumé – San lu zhai yao quan	Qi Xin quan
ARMES	Jianshu Guiding 1	Nandao Guiding 1	Yin ching darn do – Sabre Yin ching – Yin qing dan dao	Shaolin Guiding Dao
	Gunshu Guiding 1	Nangun Guiding 1	Ng long pak qua kwan – Bâton des huit diagrammes – Wu lang ba gua gun	Shaolin Guiding Gun
	Daoshu Guiding 1	Nandao Guiding 3	Mui far cheong – Lance de la fleur du prunier – Mei hua qiang	Shaolin Guiding Jian
	Qiangshu Guiding 1	Nangun Guiding 3	Shuen fum darn au – Simple crochet tourbillonnant – Xuan fen dan gou	Shoalin Guiding Qiang
			Darn ma do – Hallebarde coupant du cheval – Zhang ma da dao	Pu Dao
				Da (Guan) Dao
				Chan Dao (Pelle)
				Shan (éventail)
				Jiu jie bian (chaîne)

6ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Optionnel avec difficultés	Optionnel avec difficultés	Yee lo pak yuen kuan yin – Routine 2 du singe blanc qui recherche un festin – Yin er lu bai yuan yan	Shaolin Guiding quan
	Optionnel sans difficultés	Optionnel sans difficultés	Mui far kuen- Le poing de la fleur du prunier – Mei hua quan	Chang Hu Xin Yi Men
				Zui quan
ARMES	Jianshu Guiding 2	Nandao Guiding 3	Pa kua sern au – Double crochets des huit trigrammes – Bagua shuang gou	Shuang Qiang
	Gunshu Guiding 2	Nangun Guiding 3	Luk hap sern do – Double sabres des six harmonies – Liu he shuang dao	Shuang Dao
	Daoshu Guiding 2	Nandao optionnel avec difficultés	Gwan tong sern do – Grande forme double sabres – Gun tang shuang dao	Shuang Yue (Croissants de Lune)
	Qiangshu Guiding 2	Nangun optionnel avec difficultés	Chut sin sern choy – Double marteaux des sept étoiles – Qi xing shuang xi gua chui	Shuang Shui (Massues)
			Sern bei sao – Double dagues – Shuang bi shou	Shuang Bi Shou (Poignards)
				Shuang Jiu jie bian

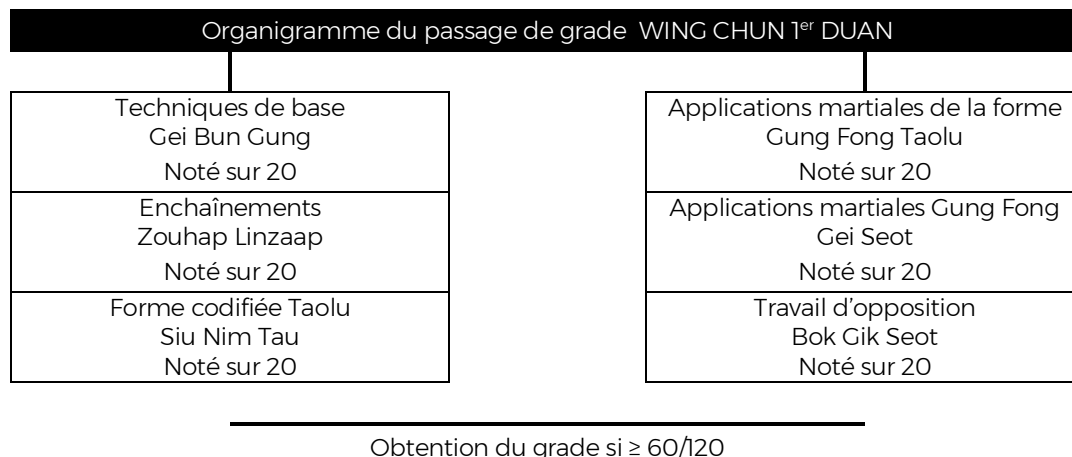
7ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
MAINS NUES	Optionnel avec difficultés	Optionnel avec difficultés	Tong long chor dung kuen – La mante sort de la grotte – Tang lang chu dong	Da Luohan quan
	Optionnel sans difficultés	Optionnel sans difficultés	Mui far kuen- Le poing de la fleur du prunier – Mei hua quan	Chang Hu Xin Yi Men
ARMES	Jianshu Guiding 3	Nandao optionnel avec difficultés	Fu mei sam jeet kuen – Tri bâton de la queue du tigre – Hu wei san jie gun	San jie gun
	Gunshu Guiding 3	Nangun optionnel avec difficultés	Gau jeet nin wan bim – Chaîne neuf sections – Jiu jie liang huan bian	Dao-Jiu jie bian
	Daoshu Guiding 3	Nandao optionnel sans difficultés	Mui far sam jeet kwan – Ti baton de la fleur du prunier – Mei hua san jie gun	Shaolin Bian (Fouet)
	Qiangshu Guiding 3	Nangun optionnel sans difficultés		Sheng Biao (corde lestée)

Filière – WAIJIA
Spécialisation –
Traditionnelle Option –
WING CHUN/WING TSUN
Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU

Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Gei Bun Gung)
- UV 2 : les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 3 : forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)
- UV 5 : applications martiales (Gung Fong Gei Seot)
- UV 6 : le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

5. UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)

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

6. UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

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

7. UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

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

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

8. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

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

9. UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)

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

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| • Jick Chong Kuen, | coup de poing direct |
| • Gong Bu Guanquan, | coup de poing circulaire |
| • Chop Kuen, | coup de poing descendant |
| • Kwa Choy, | revers de poing |
| • Chau Kuen, | Uppercut |
| • Jing Gerk, | coup de pied direct |
| • Wang Gerk, | coup de pied de côté |
| • Loy Tiu Gerk, | coup de pied circulaire |

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

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

10. UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**
Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre
 Assaut de 1 fois 1,30mn par candidat.
 Position de départ Yee Jee Kim Yeung Ma.

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

Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 3 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 3 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire :

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 – LAT SAU**

Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire :

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – protège dents – Gants mitaine – coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 – SELF DEFENSE**

Applications martiales sur saisies (Kam Nah-Seot) : 6 techniques sont requises.

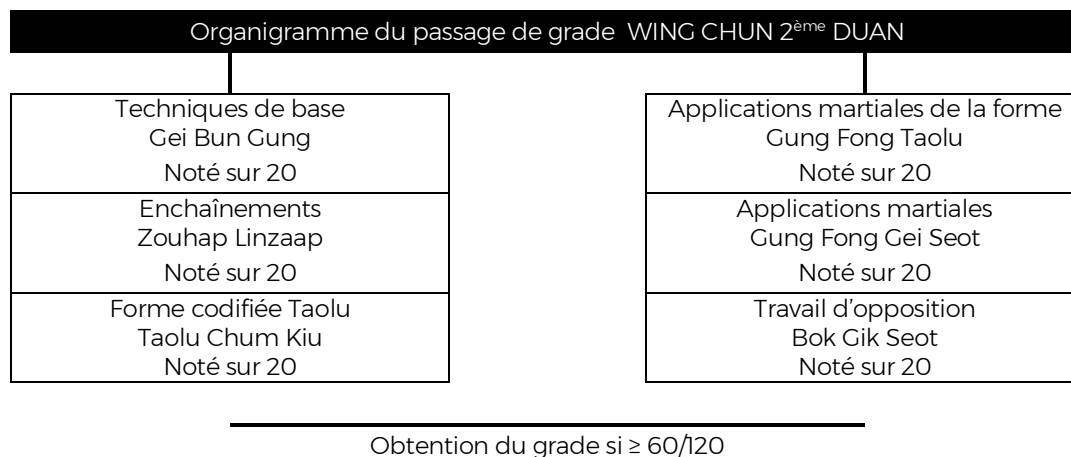
- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Etranglement de face
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement arrière (bras pris)

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

Les ripostes peuvent comporter des projections (Seot faat) ou des techniques de frappe (Dafaat).

Article 503.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU

Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



L'examen du 2^{ème} Duan option Wing Chun est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base (Gei Bun Gung) UV 2 : les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 3 : forme codifiée (Toulou)
- UV 4 : applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Toulou) UV 5 : applications martiales (Gung Fong Gei Seot)
- UV 6 : le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

11. UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)

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

12. UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

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

13. UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

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

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

14. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong de la forme démontrée. Il sera demandé par le jury *au maximum 3 explications techniques* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle

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

15. UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)

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

- Jick Chong Kuen, coup de poing direct
- Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- Chop Kuen, coup de poing descendant
- Kwa Choy, revers de poing
- Chau Kuen, Uppercut
- Jing Gerk, coup de pied direct
- Wang Gerk, coup de pied de côté
- Loy Tiu Gerk, coup de pied circulaire

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

16. UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**
Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre
 Assaut de 1 fois 2 mn par candidat.
 Position de départ Yee Jee Kim Yeung Ma.

Le pratiquant devra démontrer ses capacités d'attaques et de réactions avec la fluidité requise par cet exercice (avec changement de main et déplacement ; pivots etc.).

Dans cet assaut le candidat devra présenter au minimum 5 attaques qui nécessiteront autant de réponses défensives nécessaires du partenaire. Et inversement le candidat devra réagir sur 5 attaques et démontrer ses techniques défensives.

Mode opératoire

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 – LAT SAU**

Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine-coquille - Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 – SELF DEFENSE**

Applications martiales sur saisies (Kam Naa Seot) : 5 techniques sont requises.

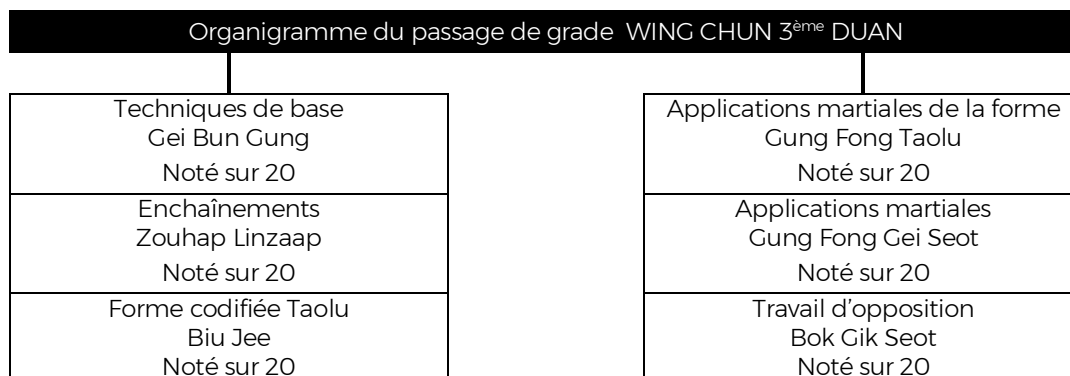
- Approche frontale menaçante
- Poussée de face des 2 mains
- Saisie au collet + une frappe
- Etranglement arrière
- Ceinture arrière au niveau des coudes

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

Les ripostes peuvent comporter des projections (Seot faat) ou des techniques de frappe (Dafaat).

Article 504.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU

Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



Obtention du grade si $\geq 60/120$

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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)
- UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 3 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)
- UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)
- UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

17. UV 1 : Les techniques de base (Gei Bun Gung)

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

18. UV 2 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

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

19. UV 3 : Forme codifiée (Taolu)

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

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

20. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques de la forme réalisée. Il peut être demandé *au maximum 3 explications techniques* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire.

La technique devra être démontrée et commentée au ralenti puis à vitesse réelle

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

21. UV 5 : Applications martiales (Gung Fong Gei Seot)

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

- Jick Chong Kuen, coup de poing direct
- Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- Chop Kuen, coup de poing descendant
- Kwa Choy, revers de poing
- Chau Kuen, Uppercut
- Jing Gerk, coup de pied direct
- Wang Gerk, coup de pied de côté
- Loy Tiu Gerk, coup de pied circulaire

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

22. UV 6 : Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**

Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre avec déplacement.

Assaut de 1 fois 3 minutes.

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

Mode opératoire

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dûment inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 - LAT SAU**

Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine-coquille – Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 – SELF DEFENSE**

Applications martiales sur saisies (Kam Naa Seot) : 5 techniques sont requises.

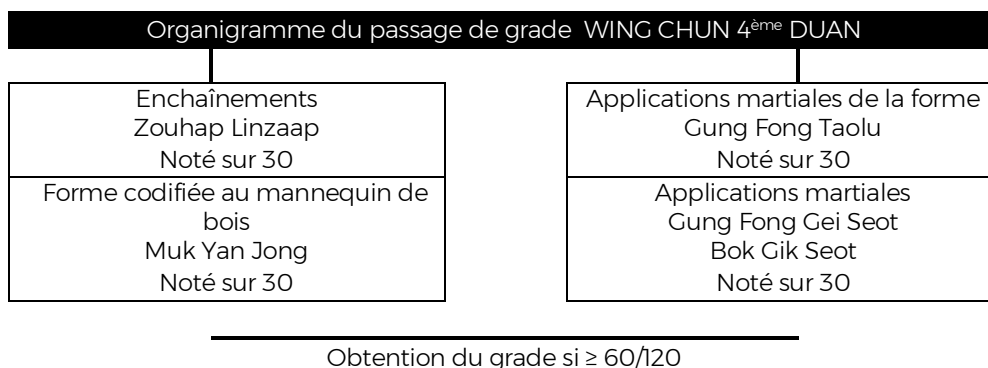
- Guillotine de côté
- Guillotine de face
- Saisie d'une jambe en vue d'une projection
- Saisie des deux jambes en vue d'une projection
- Ceinture de face au niveau des coudes
- Attaque avec une arme de votre choix (bâton, couteau, magazine roulé etc.)

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

Les ripostes peuvent comporter des projections (Seot faat) ou des techniques de frappe (Dafaat).

Article 505.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU

Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)



L'examen du 4^{ème} Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)
- UV 2 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)
- UV 4 : Applications martiales, travail d'opposition (Gung Fong Gei Seot, Bok Gik Seot)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

23. UV 1 : Les enchaînements (Zouhap Linzaap)

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

24. UV 2 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)

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

Le candidat doit ensuite réaliser la forme (Taolu) qui devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

Pour cette épreuve le candidat peut venir avec son mannequin de bois ou bien réaliser la forme dans le vide.

25. UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gung Fong Taolu)

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

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

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

26. UV 4: Applications martiales (Gung Fong Gei Seot, Bok Gik Seot)

L'UV 4 est divisée en deux parties :

a. 1^{ère} partie :

Applications martiales à mains nues (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant :

Le candidat est attaqué successivement par 2 attaques de poings puis 2 attaques de jambes.

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

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

Le travail d'opposition (Bok Gik Seot)

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

b. 2^{ème} partie – Selon 3 choix :

- **Soit le choix 1 - CHI SAU**

Exercice : Gwoh Sau : Chi Sau libre avec déplacement.

Assaut de 1 fois 3 minutes.

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

Mode opératoire

Pour cette épreuve, vous devez venir avec un partenaire (ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} duan minimum) dument inscrit sur votre fiche d'inscription.

- **Soit le choix 2 – LAT SAU**

Exercice : Assaut de 1 fois 2 minutes.

Mode opératoire

Les candidats sont équipés des protections officielles de compétition (Casque – Gants mitaine – coquille – Plastron). Le règlement est celui du Lat Sau.

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds et de poings tant en attaque qu'en défense.

- **Soit le choix 3 - CHI GERK**

Exercice : Chi Gerk libre

Assaut de 1 fois 1 minute.

Mode opératoire

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

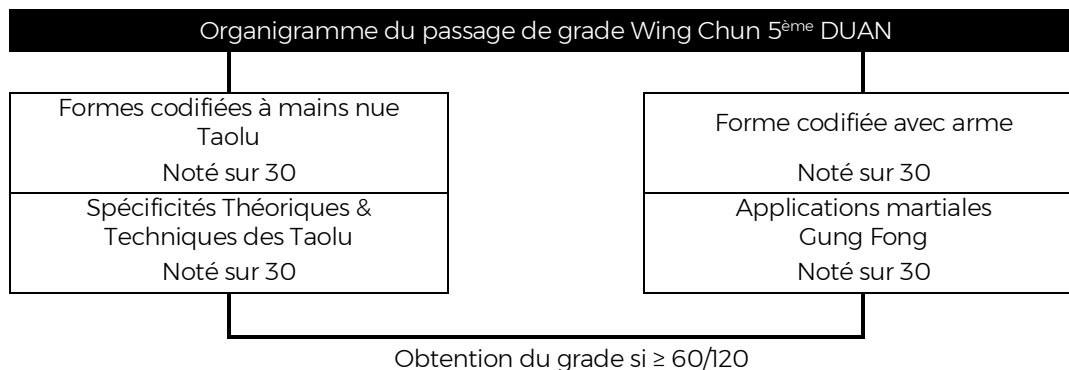
L'assaut devra comporter au moins un changement de jambe.

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

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

Article 506.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU

Filière – WAIJIA - Spécialisation TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN)



L'examen du 5^{ème} Duan option Wing Chun est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Formes codifiées à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu
- UV 3 : Forme codifiée avec arme (Qixie Taolu)
- UV 4 : Applications martiales Gung Fong

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

27. UV 1 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)

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

Le candidat doit ensuite réaliser les formes (Taolu), Siu Nim Tao, Chum Kiu et Biu jee associées.

Ces formes devront comporter les 108 mouvements chacune ou trois formes équivalentes aux 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Duan issues du programme de progression technique officielle internationale.

28. UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu

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

29. UV 3 : Forme codifiée avec arme (Qixie Taolu) - Luk Dim Boon Gwun ou Bart Jam Doh

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

- **Soit le choix 1**

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

- **Soit le choix 2**

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

30. UV 4 : Applications martiales Gung Fong

L'UV 4 est divisée en deux parties :

Applications martiales à mains nues (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant :

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

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 4 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

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

Applications martiales de la forme avec arme (Gung Fong Taolu)

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

Il peut être demandé *au maximum 4 explications techniques du Taolu* que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire de niveau équivalent ou supérieur utilisant au choix le bâton long ou les couteaux papillons.

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

Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU Filière -WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN (WING TSUN)

Organigramme du passage Wing Chun 6^{ème} Duan

Formes codifiées Muk Yan Jong Luk Dim Boon Gwun, Bart Jam Doh Noté sur 20	Spécificités Théoriques & Techniques des Taolu Noté sur 20	Applications martiales des formes codifiées (Gung Fong Taolu, Gung Fong Gei Seot) Noté sur 20	SOUTENANCE DU MEMOIRE TECHNIQUE Noté sur 20
---	---	---	--

Obtention du grade

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Wing Chun.

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.T – 1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

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

Article 507.W.T - 2 - Test Technique

31. UV 1 : Forme codifiée à mains nues et avec armes (Taolu)

Ce test est noté sur 20 points.

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

Pour cette épreuve le candidat doit présenter au choix deux des trois formes mentionnées (Taolu), soit :

- Muk Yan Jong (mannequin de bois dans le vide)
- Luk Dim Boon Gwun (bâton long)
- Bart Jam Doh (couteaux papillons)

Pour le mannequin de bois la forme devra comporter 108 ou 116 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique officielle internationale.

Pour cette épreuve le candidat doit réaliser la forme dans le vide dite « la forme de l'ombre ».

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

32. UV 2 : Développement théorique et technique des Taolu

Le candidat devra pour cette épreuve développer les spécificités théoriques liées aux techniques de combats des deux formes présentées.

Ce test est noté sur 20 points.

33. UV 3 : Applications martiales des formes codifiées (Gung Fong Taolu, Gung Fong Gei Seot)

Ce test est noté sur 20 points.

L'UV est divisée en deux parties :

Applications martiales à mains nues (Gung Fong Gei Seot)

Le candidat doit réaliser un Gung Fong selon le protocole suivant :

Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques indéterminées.

Le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. Les 3 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.

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

Applications martiales de la forme avec armes (Gung Fong Taolu)

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

Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques du Taolu que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un partenaire de niveau équivalent ou supérieur utilisant la même arme.

Pour les Gung Fong avec armes, les techniques seront réalisées une fois lentement, une fois à vitesse maîtrisée.

Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU
Filière - WAIJIA – Spécialisation NANQUAN - Option WING CHUN
(WING TSUN)

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

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

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

ANNEXES WAIJIA

LEXIQUE Option WING CHUN (WING TSUN)

Tao – Formes :

- Siu Lim Tau – Siu Nim Tao : « La petite idée »
- Chum Kiu – Cham Kiu : « Chercher le pont »
- Biu Jee – Biu tze : « Les doigts projetés »
- Mok Yan Jong – Muk Yan Jong : « Mannequin de bois »
- Luk Dim Boon Gwun : « Baton long »
- Bart Jam Doh - Baat Jaam Do : « Couteaux papillon »
- Bat Jam Dao

Anatomie :

- Sau/sao : Main
- Kuen : Poing
- Gerk : Jambe (pieds)
- Sut : Genou
- Jang/Jarn : Coude
- Jeung/Jyeung : Paume

Blocages ou Déviations membres supérieurs :

- Tan : Blocage paume ciel / main qui disperse
- Bong : Bras en forme d'aile
- Fook : Main qui s'abaisse / main qui recouvre
- Pack/Pak Sau : main qui claque / qui gifle
- Jam Sau / main qui tranche
- Huen sau : main qui enroule
- Wu sau : main qui protège
- Larp/Lap/Lop : main qui saisie
- Lan/Lon : main balustrade
- Gum sau : main qui presse
- Man/Mun sau : main qui demande/qui cherche
- Chum sau : main qui descend/blocage en tranchant descendant

Blocages ou Déviations membres inférieurs :

- Tan gerk
- Bong gerk
- Fook gerk
- Gum gerk

Frappes (techniques de percussion) membres supérieurs :

- Da : action de frapper
- Yut jee chong kuen/Jick chong kuen/ Jick kuen/Jin Choy : coup de poing direct vertical
- Tai kuen / Pao Choy : coup de poing remontant
- Chop Kuen : coup de poing descendant
- Fun sau : tranchant de la main (paume terre)
- Jing Jeung : coup de paume vertical
- Chang/Wang Jeung : coup de paume horizontal (paume ciel)

- Chang/Wang Dai Jeung : coup de paume niveau bas
- Pau Jeung/Pau sau/Tok sau : coup de paume remontant
- Biu sau : pique des doigts

Frappes (techniques de percussion) membres inférieurs :

- Jing Gerk/Jik gerk/Jick Teck : coup de pied direct (vertical)
- Wang gerk : coup de pied horizontal
- Loy/Noy tiu gerk/huen gerk : coup de pied circulaire extérieur/intérieur
- Ngoy tiu gerk/Kau Kua : coup de pied circulaire intérieur/extérieur
- Tai sut : coup de genou
- Biu gerk : pointu

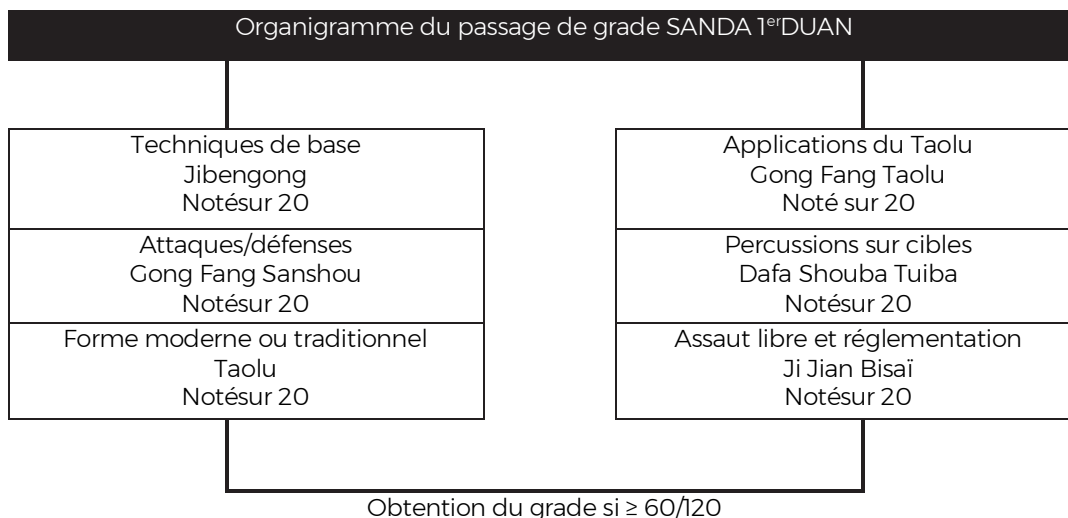
Positions et Déplacements :

- Yee Jee Kim Yeung Ma/Yi Ji Kim Yeung Ma : position mère (dite du sablier)
- Mai Jong : position de garde
- Juen Ma/Choh ma : pivot
- Toh ma : pas glissé
- Syeung ma/Seung ma : déplacement vers l'avant
- Chi sau : Mains collantes
- Dan/Don Chi sau : exercice main collante à une main
- Syeung/Seung Chi Sau : exercice mains collantes à 2 mains
- Luk sau/Poon sau/Poon Seung Sau : mains collantes à 2 mains avec échanges de force
- Gwoh/Gwo sau : chi sau libre

Filière BOJISHUSpécialité SANDA

Partie Technique du 1^{er} au 7^{ème} Duan

Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU – Filière BOJISHU - Spécialité SANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses
- UV 3 : Taolu moderne ou traditionnel
- UV 4 : Applications du taolu (Gong Fang)
- UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- UV 6 : Assaut libre (Ji JianBisai) et réglementation

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Leshadow (Sanshou Ji Ben Gong) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

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

- Des déplacements (Bufa) sur 30"
- Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30"
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30"

- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe (Tuifa), également sur 30".

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

2. UV 2 : Attaques/défenses – Gong Fang Sanshou

L'attaquant effectuera 8 techniques (Gong Ji), les 8 attaques seront demandées par le jury, à gauche ou à droite, dans la limite des techniques suivantes :

- Coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- Coups de poings crochet au visage (Guan Quan)
- Coup de pied de face (Dian Tui)
- Coup de pied circulaire (Ce Ding Tui)
- Coup de pied latéral (Ce Chuai Tui)
- Un enchaînement poing/pied (Zuhe Da Ti)
- Un enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da)
- Un enchaînement pied/poing/projection (Zuhe Ti Da Shuai)

Le défenseur (Fang Yu Zhe) contre-attaquera librement. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques. Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible.

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang Yu Zhe » saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat.

L'attaquant « Gong Ji » déclenche ses attaques libres (*dans la limite des techniques prévues*) dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Il citera le nom et le style du Taolu présenté. Le Taolu devra durer au moins 20 secondes.

A la fin du Taolu, il n'y aura pas d'obligation pour le candidat de revenir précisément au point de départ, cependant il devra se retrouver face au jury.

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

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

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

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

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

Contenu des 2 périodes de percussions :

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

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

Description :

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

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

6. UV 6 : Assaut libre - Ji Jian Bisai et connaissance de la réglementation – Lun SanshouBisai

Cette UV se compose de deux épreuves :

- **Assaut libre (10 points) :**

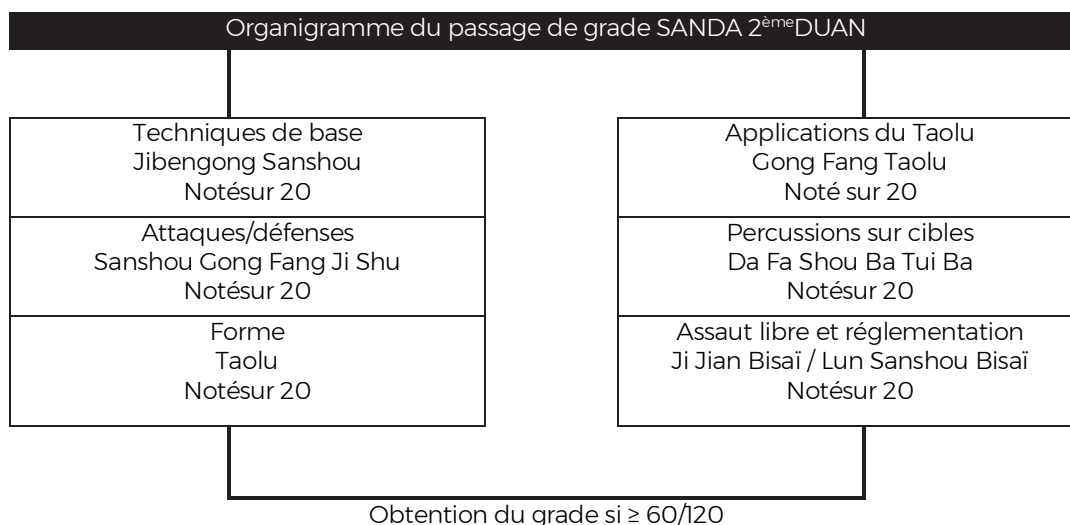
Il est demandé 1 assaut libre de 2 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

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

- **Connaissance de la réglementation (10 points) :**

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

Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU – Option SANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme moderne ou traditionnel (Taolu)
- UV 4 : Applications du taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- UV 6 : Assaut libre (Ji Jian Bisai) et réglementation (Lun Sanshou Bisai)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

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

- Des déplacements (Bufa) sur 30"
- Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30"
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30"

- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux technique de jambe (Tuifa) avec changement de niveau (Haut, Bas) et une partie des enchaînements démontrés doivent contenir une projection (Shuaīfa), également sur 30".

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

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

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

- Enchaînement de 3 coups de poings dont une technique circulaire.
- Idem mais enchaînement différent
- Enchaînement de 3 techniques différentes
- Idem mais enchaînement différent
- Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe
- Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing.

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

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

Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible).

L'attaquant et le défenseur saluent le jury et se saluent puis se positionnent face à face en garde de combat.

L'attaquant déclenche ses attaques libres (dans la limite des techniques prévues) dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Le Taolu devra durer au minimum 30 secondes.

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

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

4. UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu

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

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

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

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

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

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

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

6. UV 6 : Assaut libre - Ji Jian Bisaï et connaissance de la réglementation - Lun Sanshou Bisaï

Cette UV se compose de deux épreuves :

- **Assaut libre (15 points) :**

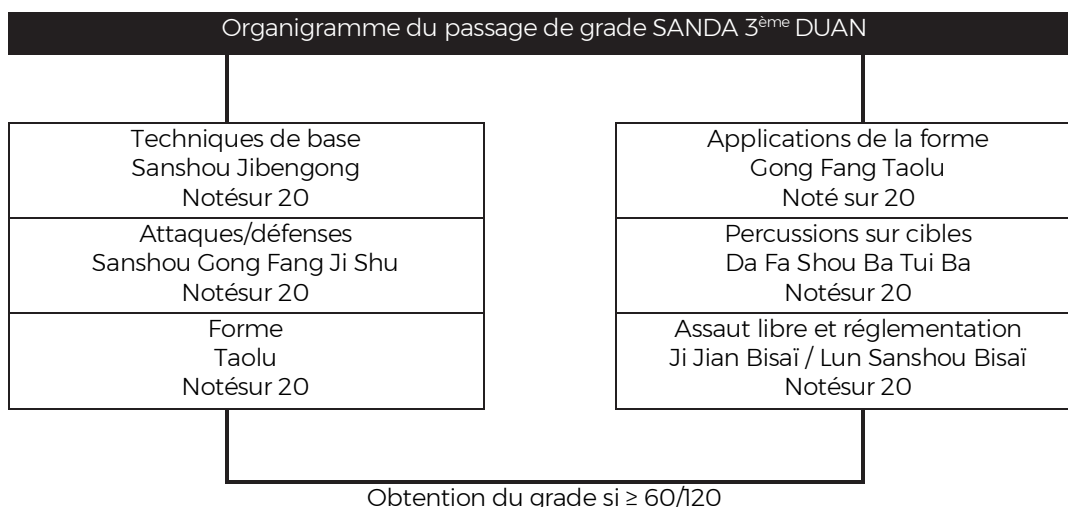
Il est demandé 1 assaut libre de 3 rounds de 2 minutes. Chaque round sera séparé par une période de repos de 1 minute.

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

- **Connaissance de la réglementation (5 points) :**

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

Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-OptionSANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme moderne ou traditionnel (Taolu)
- UV 4 : Applications de la forme (Gong Fang Taolu)
- UV 5 : Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- UV 6 : Assaut libre (Ji Jian Bisai) et réglementation (Lun Sanshou Bisai)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

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

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve. Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

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

- Des déplacements (Bufa) sur 30"
- Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30"
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30"

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

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

2. UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang

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

- Enchaînement de 5 coups de poings dont une technique circulaire.
- Idem mais enchaînement différent.
- Enchaînement de 5 techniques différentes
- Idem mais enchaînement différent
- Un enchaînement de 3 techniques de poings et 2 techniques de jambes
- Un enchaînement de 3 techniques de jambes et 2 techniques de poing.

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

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

Chaque enchaînement sera exécuté à vitesse réelle.

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

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

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

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

Le candidat devra présenter et exécuter la forme choisie. Le Taolu devra durer au minimum 40 secondes

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

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

4. UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu

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

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

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

Pour les 2 périodes les enchaînements sont libres. Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

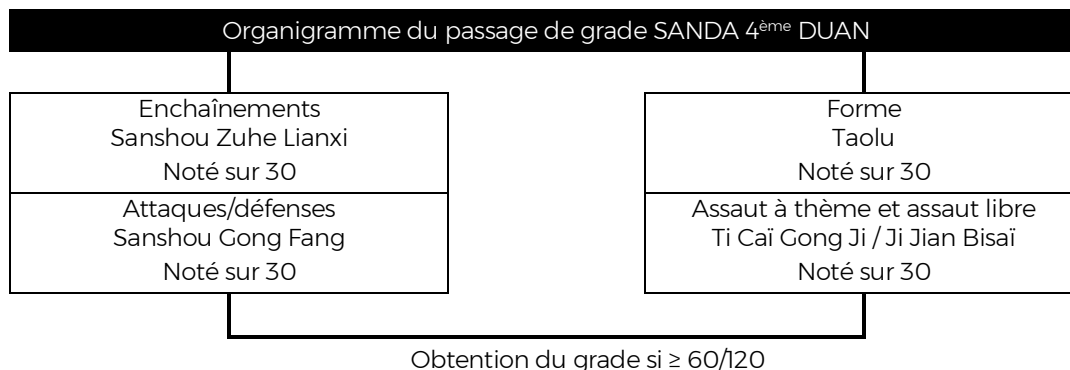
Pieds/Poings/Projection : Pour les techniques de poings et dejambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

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

Cette UV se compose de deux épreuves :

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

Article 505.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-OptionSANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- UV 2 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 3 : Forme (Taolu)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (Ji Jian Bisai)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

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

- **Combinaison de poings** : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- **Combinaison de poings** : direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), swing du droit (You Gaïquan), uppercut du gauche (ZuoChaoquan).
- **Combinaison de poings** : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- **Combinaison de pieds** : Coup de pied direct jambe avant (Qian Ti Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (Hou Ce Ding Tui), Coup de pied circulaire jambe gauche (Zuo Heng Ding Tui) et Coup de pied arrière du droit (Hou Deng Tui).
- **Combinaison de pieds** : Coup de pied latéral jambe avant (Qian Ce ChuaiTui), coup de pied retourné 360° (Hou Bai LianTui), Coup de pied circulaire de la même jambe en rebond (Heng Ding Tui), Coup de pied direct gauche (ZuoDianTui).

- **Combinaison de pieds** : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).
- **Combinaison complète** : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.
- **Combinaison complète** : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.

2. UV 2 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang

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

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

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

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

L'attaquant «GongJi » démarre l'épreuve dès le signal du jury.

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

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi.

Le Taolu devra durer au minimum 50 secondes.

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

Cependant il devra se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

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

4. UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre - JiJianBisai

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

- **Assauts à thème (20 points):**

1^{er} round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2^{ème} round :

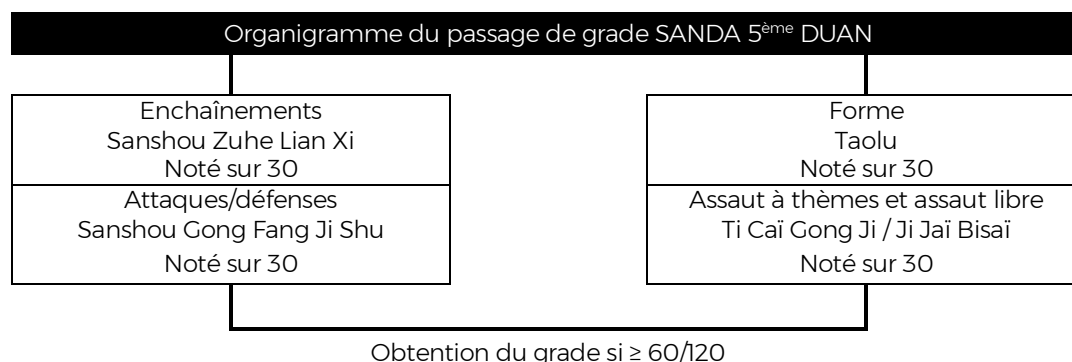
Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués.

L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

- **Assaut libre (10 points) :**

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

Article 506.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-OptionSANDA



L'examen du 5^{ème} Duan option SANDA est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- UV 1 : les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- UV 2 : Attaques/défenses (Sanshou Gong Fang Ji Shu)
- UV 3 : Forme (Taolu)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (Ji Jian Bisai)

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire. Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1. UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

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

- Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), Coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).
- Combinaison de pieds : Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), Coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et Coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).
- Combinaison complète : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), Coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), Coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.
- Combinaison complète : Coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), Coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum
- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum

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

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

Au nombre de 12, cette UV comprend 1 série de 6 défenses sur des attaques en percutions et 1 série de 6 défenses sur des attaques en projection.

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

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

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge) sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel. L'attaquant « Gong Ji » et le défenseur « Fang Yu Zhe » saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant

« Gong Ji » démarre l'épreuve dès le signal du jury.

3. UV 3 : Forme - Taolu

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

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

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

4. UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Cai Gong Ji et assaut libre - Ji Jian Bisai

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

- **Assauts à thème (20 points):**

1er round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur le bras du partenaire. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

2ème round :

Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute

- **Assaut libre (10 points) :**
- Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve, est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 507.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU-Option SANDA

Organigramme du passage Sanda 6ème Duan

Forme Taolu Noté sur 20	Travail à deux des techniques du Sanda Sanshou Gong Fang Ji Shu Noté sur 20	Assauts à thèmes et assaut libre Ti Cai Gong Ji / Ji Jian Bisai Noté sur 20	Soutenance du mémoire technique Li Lun Kou Shi Noté sur 20
-----------------------------------	---	---	--

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen du 6^{ème} Duan comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Sanda.

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.S -1- Soutenance du mémoire technique – Li Lun Kou Shi

Le mémoire est noté sur 20.

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

Article 507.W.S -2 - Test Technique

1. Forme - Taolu

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat devra présenter et exécuter le Taolu choisi ou tout autre série de forme de Wushu. Le Taolu devra durer au minimum 1 minute et 20'.

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

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

2. Application : Travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

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

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

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

3. Assaut libre - Ji Jian Bisai

Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 6^{ème} Duan, la durée de cet assaut est de 2x2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité Bojishu- Option Sanda

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

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

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

ANNEXES SANDA

UV1 / Les critères d'évaluation de techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds et liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

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

UV 2 / Les critères d'évaluation : applications, travail de technique à deux (Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu)

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

UV 5 / Les critères d'évaluation : percussions sur cible, patte d'ours, boucliers (Da Fa Shou Ba Tui Ba)

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

Le travail aux pattes d'ours et bouclier :

Le candidat sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

Pieds/poings/Projection : Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups.

UV 6 / Assauts (Boji Gong):

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- La résolution du problème posé ;
- Respect des consignes ;
- Aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Sanshou : la recherche de l'efficacité des frappes et la projection
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Aisance dans les déplacements ;
- Variétés des techniques ;
- Equilibre et stabilité ;
- Opportunité.

ANNEXE GENERALE

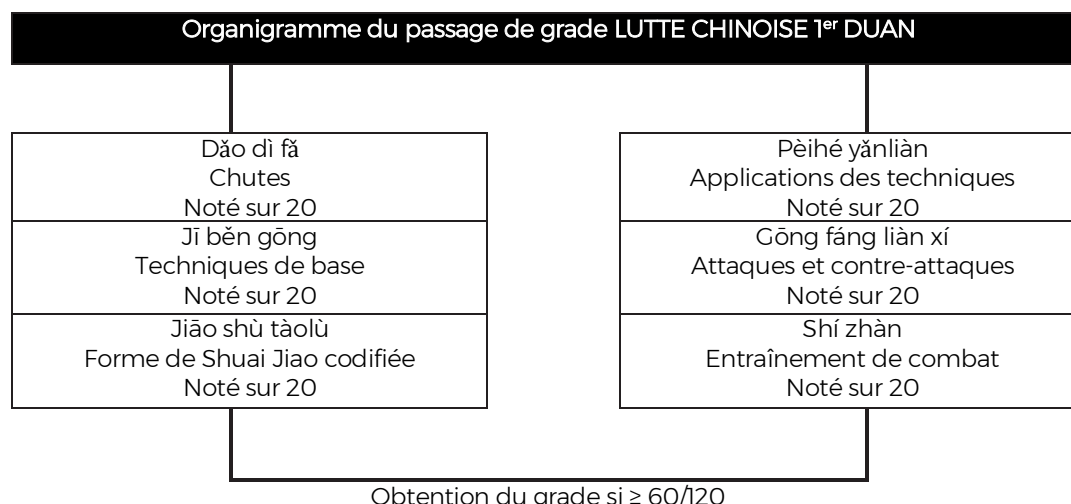
Généralités sur le travail de percussions surcibles :

Les pattes d'ours sont beaucoup plus petites que les Paos. Ils sont enfilés comme des gants et permettent le travail spécifique des poings en toute précision. L'entraînement aux Paos est fondamental en sport de contact et particulièrement en Sanda. Ils servent à travailler les différents coups de pieds, de poings, (de coudes et de genoux dans certaines circonstances en Sanda). Les connaissances techniques, les qualités physiques, la capacité d'analyse et de réaction sont en permanence sollicitées, afin d'être perfectionnée. Tout candidat doit être en mesure de démontrer sa capacité à « faire travailler un partenaire », en positionnant judicieusement, et efficacement ce matériel. Mais aussi, de démontrer « sa capacité de travail » de précision, de vitesse, de placement, de puissance, d'endurance et de résistance nécessaires pour tenir tête à un adversaire. En raison de ces différents paramètres ; l'entraînement aux pattes d'ours et boucliers de protection et la plus proche du combat sans partenaire. Le candidat doit ajuster en permanence ses déplacements tout en conservant ses appuis, maintenir et travailler sa distance de frappe, attaquer et contrer au moment opportun en conservant un bon timing. Le plastron (qui tient les boucliers) travaille l'aspect défensif en sanctionnant une garde défectueuse ou un manque de protection durant la réalisation du mouvement par un coup de Pao. Cet exercice développe également par des attaques poings/pieds des automatismes de blocages, d'esquives, de déplacements et les techniques de contre. Il s'agit d'un travail éprouvant permettant de travailler le positionnement, et la distance, les déplacements, décalages et débordements, la coordination. Le jeu offensif est amélioré par la vitesse d'exécution et la coordination des enchaînements grâce à de nombreuses répétitions intensives, effectuées en fonction de la position et des réactions du plastron. Il s'agit de vous endurcir physiquement et de peaufiner les tactiques en travaillant à pleine puissance. Le plastron subit les impacts et évalue avec la précision la puissance et la vitesse de frappe. Il accentuera le travail sur la qualité physique la moins développée afin d'obtenir un rapport puissance/vitesse qui soit équilibré et par conséquent plus efficace.

Spécialité
BOJISHU Option SHUAI
JIAO ou SHOU BO ou
XIANG BOLUTTE
CHINOISE

Partie Technique du 1er au 7ème Duan

Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO.



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

Les épreuves sont :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • UV 1 : Dǎo dì fǎ | Chutes |
| • UV 2 : Jī běn gōng | Techniques de base |
| • UV 3 : Jiāo shù tàolù | Forme de Shuai Jiao codifiée |
| • UV 4 : Pèi hé yǎn liàn | Applications des techniques |
| • UV 5 : Gōng fáng liàn xí | Attaques et contre-attaques |
| • UV 6 : Shí zhàn | Entraînement de combat |

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- Qián chēng de dào : Chute avant amortie
- Hòu dào pāi de : Roulade arrière amortie
- Bèi bù cè dìo : Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté,
- Gài bù cè dào : Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté
- Qián cè gǔn fān : Chute avant sur le côté
- Hòu cè gǔn fān : Chute arrière sur le côté

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. Sur place et face au jury.

En déplacement de profil en enchaînant les 6 techniques.

Critères d'évaluation :

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

2. UV 2 - Jī běngōng - Les techniques de base

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

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

Critères d'évaluation :

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

3. UV 3 - 36 Techniques Jiāo Shù Tào Lù codifié**(Planche technique) 1^{ère} et 2^{ème} partie**

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qìè Zì	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiǎo	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras

4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shǎn	Basculement du corps en rotation
8	Lǚ	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	Crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

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

Critères d'évaluation :

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

4. UV 4 - Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications des techniques

(Travail par deux) Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

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

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

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînements.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

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

5. UV 5 - Gōng Fáng Liàn Xí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

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

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui.

Le partenaire attaque, le candidat exécute la parade adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil et au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Circularité des mouvements
- Chutes

6. UV 6 - Shí Zhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.

Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

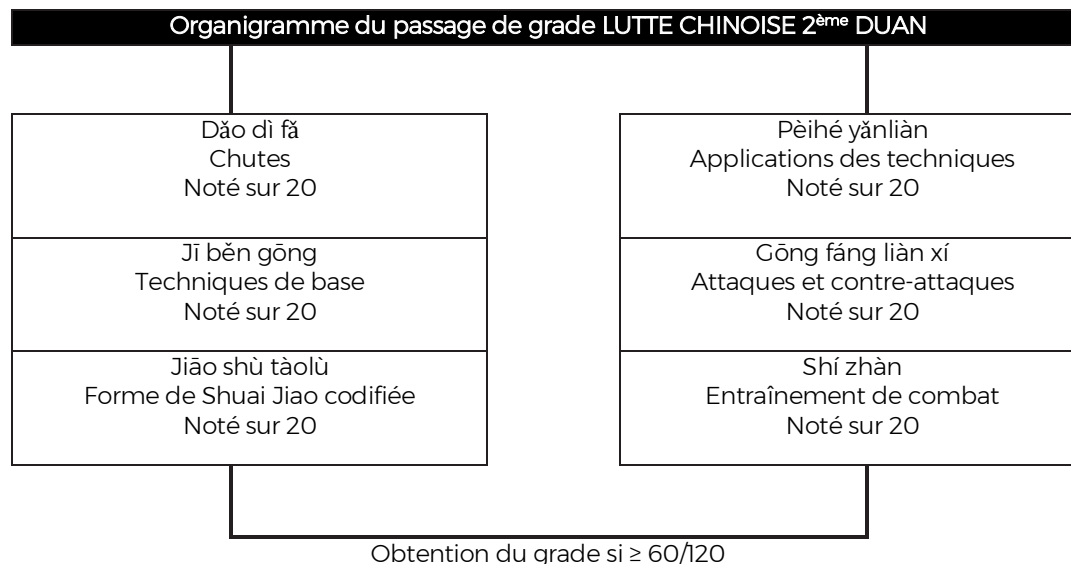
Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Connaissance du règlement
- Multiplicité des techniques
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Tactique
- Efficacité

Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUANWUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 2^{ème} Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • UV 1 : Dǎo dì fǎ | Chutes |
| • UV 2 : Jī běn gōng | Techniques de base |
| • UV 3 : Jiāo shù tàolù | Forme de Shuai Jiao codifiée |
| • UV 4 : Pèi hé yǎn liàn | Applications des techniques |
| • UV 5 : Gōng fáng liàn xí | Attaques et contre-attaques |
| • UV 6 : Shí zhàn | Entraînement de combat |

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV 1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- | | |
|---------------------|---|
| • Qián Chēng Dì Dào | Chute avant amortie |
| • Hòu Dào Pāi Dì | Roulade arrière amortie |
| • Bèi Bù Cè Dào | Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté, |
| • Gài Bù Cè Dào | Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté |
| • Qián Cè Gǔn Fān | Chute avant sur le côté |
| • Hòu Cè Gǔn Fān | Chute arrière sur le côté |
| • Qián Yú Yuè | Chute avant carquée |
| • Hòu Pāi Dì Dào | Chute arrière amortie par la frappe |

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. Sur place, face au jury.

En déplacement de profil, enchaînement des huit techniques.

Critères d'évaluation :

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

2. UV 2 - JīBěn Gōng - Les techniques de base

- Dūn tī Position du cavalier, coup de pied avec le talon
- Shuàn yāo Bras, torse et hanches en rotation
- Xiǎo zuàn zi Jambes croisées, fléchies, rotation à 360° en position basse.
- Chōu tuǐ Jambes croisées, relever une jambe devant le pied au niveau du genou, pivoter sur la jambe d'appui, reposer la jambe relevée derrière.
- Chē lún bù En garde, pied gauche en avant, avancer d'un pas le pied droit, mouvement circulaire arrière de la jambe gauche, coup de pied gauche en crochet vers l'avant, puis reposer-le en arrière.
- Wǎi zhuāng Position du cavalier, rotation vive sur le côté avec extension rapide et sèche d'une jambe et flexion de l'autre.
- Bēng zi En flexion basse, une jambe croisée derrière, pivoter à 90°, extension brusque et complète des deux jambes avec frottement des pieds sur le sol.
- Liǎo tuǐ Jambe gauche croisée derrière en position basse et en flexion, pivoter à 90° projection de la jambe droite en arrière en position élevée, corps basculé vers l'avant.

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

Critères d'évaluation :

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

3. UV 3 - 36 Techniques Jiāo Shù Tàolù codifié

(Planche technique) 3ème et 4ème partie

Début	Jiāo jià	Garde
13	Chē Lún tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén Jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayer
17	Liāo Gōu	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shǒu Bā Zi	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	Jǐ Zhuāng	Presser et soulever
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo Tuǐ	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiǎo	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiǎo Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

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

Critères d'évaluation :

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

4. UV 4 - Pèi hé yǎn liàn - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies du dalian

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

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'enchaînement.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles, à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

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

5. UV 5 - Gōngfáng liànxí - Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec lui. Le partenaire réalise une attaque, le candidat choisit la protection adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra le technique réalisé, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Circularité des mouvements

- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Chutes

6. UV 6 - Shí Zhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo, Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire en fonction de sa catégorie de poids.

Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn) :

Soit dans l'option : Shuai Jiao en respectant le règlement de compétition de Shuai Jiao.

Soit dans l'option : Shou Bo en respectant le règlement de compétition de Shou Bo.

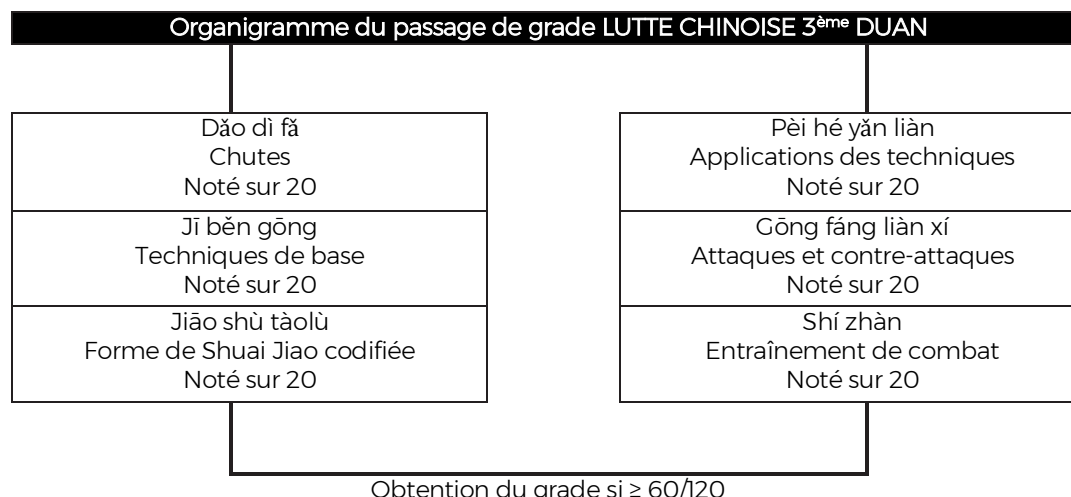
Soit dans l'option : Xiang Bo en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 3^{ème} Duan Shuai Jiao est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • UV 1 : Dǎo dì fǎ | Chutes |
| • UV 2 : Jī běn gōng | Techniques de base |
| • UV 3 : Jiāo shù tàolù | Forme de Shuai Jiao codifiée |
| • UV 4 : Pèi hé yǎn liàn | Applications des techniques |
| • UV 5 : Gōng fáng liàn xí | Attaques et contre-attaques |
| • UV 6 : Shí zhàn | Entraînement de combat |

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

1. UV1 - Dǎo dì fǎ - Chutes

- | | |
|--|--|
| • Bèibù Cè Dio | Pied croisé derrière, pivoter, chute sur le côté, |
| • Gài Bù Cè Dào | Pied croisé devant, pivoter, chute sur le côté |
| • Qián Cè Gǔn Fān | Chute avant sur le côté |
| • Hòu Cè Gǔn Fān | Chute arrière sur le côté |
| • Qián Yú Yuè | Chute avant carpée |
| • Hòu Pái Dì Duo | Chute arrière amortie par la frappe |
| • Qián kōng Fān Bàn Zhōu Pāi De Dào | Saut avant en salto, demi-tour, chute sur le dos, Amortie par la frappe. |
| • Hòu Shǒu Fān Ruǎn Zhuó Dì Handspring | Amorti sur les mains, chute sur le ventre |

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat huit techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite, sur place, face au jury, en déplacement de profil, enchaînement des 8 techniques.

Critères d'évaluation :

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

2. UV 2 - Jī běngōng - Les techniques de base (Zǔhé liàn xī)

- Bēng Zǐ Huí Mǎ sǎo Bēng Zǐ Retournement, enchaînement avec Xiǎo dé
- Xuē Tuǐ Shàng Bù Zhù Xuē En avant, un pas, enchaînement avec Zhǔ
- Gài Bù Wǎi Zhuāng Tī Croiser devant, pivoter, wǎi zhuāng enchaînement avec Tī Jiǎo
- Cuō Tuǐ Bèi Bù Gōu Crochetage, pivoter, enchaînement avec Liǎo Gōu

Il est demandé au candidat d'exécuter les 4 techniques de base enchaînées, quatre fois en déplacement de profil.

Critères d'évaluation :

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

3. UV 3 - 36 Techniques - Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 5^{ème} et 6^{ème} partie

Début	Jiāo jià	Garde
25	Mō	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche et coincer le genou avec la main et passer la jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gōu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō Gōu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dǎo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lǎo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner et renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

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

Critères d'évaluation :

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

4. UV 4 - Jiǎo Shù Tào Lù codifié - Applications des techniques

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, de connaître les 12 techniques d'applications.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Fluidité de l'enchaînement
- Chutes
- Souplesse
- Stabilité
- Harmonie avec le partenaire

5. UV 5 - Gōng Fáng Liàn Xí- Protection et contre-attaque

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de choisir son partenaire, d'exécuter 6 techniques de son choix en accord avec celui-ci. Le partenaire exécute une attaque, le candidat exécute l'esquive adéquate, et exécute une contre-attaque aussitôt.

Le jury choisira 6 techniques parmi elles à exécuter une à deux fois suivant la demande du jury, en déplacement de profil, en vitesse réelle. Le jury pourra demander une seconde exécution au ralenti.

Le candidat exécutera les techniques, le partenaire suivra la technique exécutée, ils devront s'aider tour à tour.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Circularité des mouvements
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Fluidité
- Chutes

6. UV 6 - Shízhàn - Combat

DEROULEMENT : Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec mains collantes

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et désaisies du dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

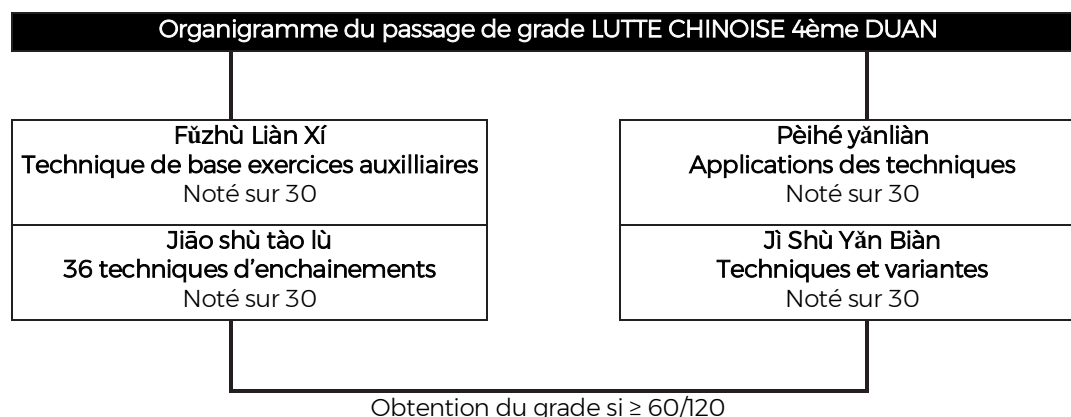
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn).

Durant cette épreuve, le jury ne tient pas compte des points marqués.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Pas de rigidité
- Pas de blocage
- Multiplicité des techniques
- Efficacité
- Tactique
- Connaissance du règlement

Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 4^{ème} Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- | | |
|--------------------------|---|
| • UV 1 : Fǔzhù Liàn Xí | Techniques de base et exercices auxiliaires |
| • UV 2 : Jiāo shù tàolù | 36 techniques d'enchaînements |
| • UV 3 : Pèihé yǎnliàn | Applications des techniques |
| • UV 4 : Jì Shù Yǎn Biàn | Techniques et variantes |

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

Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

1. UV 1 - Fǔzhù Liàn Xí - Technique de base exercices auxiliaires

Le candidat doit savoir utiliser le matériel d'entraînement pour développer ses capacités physiques

- | | |
|--------------|----------------------|
| • Tuī zi | Utiliser des briques |
| • Pídài | Ceinture de cuir |
| • Dà Pěng Zi | Grand bâton (1 m) |
| • Cháng dèng | Banc (2,50 m) |

DEROULEMENT : Le candidat exécutera :

- Tuī zi : Position Mǎ bù, une brique dans chaque main au niveau des hanches, pousser, tirer, devant lui, et l'exécutera 10 fois.

- Pídài : Position Mǎ bù, tenir la ceinture des deux côtés (60 cm), Zuǒ Yòu Wǎi Zhuāng, 8 fois face au jury, puis en déplacement dans les quatre directions, Wǎi Tī (Wǎi Zhuāng enchaînements de coups de pieds).
- Dà Pěng Zi : Position Mǎ bù, prendre le bâton par les deux bouts, appuyer et soulever à droite puis à gauche en tournant le bâton vers l'avant, 8 fois devant le jury. Position en garde, prendre le bâton, mouliner horizontalement avec déplacement Mò Pán bù.
- Cháng dèng : Accroupi les deux mains sur le banc, effectuer un grand cercle avec le pied droit et le pied gauche alternativement, 8 fois devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Tonicité
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Contrôle de la respiration
- Rythme
- Equilibre

2. UV 2 - Jiāo shù tài lù - 36 techniques d'enchaînements

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qìè Zi	Trancher vers le bas
2	Jià Liáng Jiǎo	Soulever avec crochetage
3	Cuō	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuāi	Projection sur l'épaule
5	Chuān Tuǐ	Passer le bras entre les jambes et soulever
6	Bào Tuǐ	Prendre la jambe
7	Chā Shǎn	basculement du corps en rotation
8	Lǚ	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà Dé	crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	Appuyer sur le cou en vrillant le poignet
13	Chē Lún Tī	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste

15	Wǎi	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán Mén jiǎo	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayage
17	Liǎo Gōu	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shǒu Bā Zi	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	Jǐ Zhuāng	Presser, soulever le corps
20	Dàn Níng Zi	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo Tuǐ	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō Bó Jiǎo	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	Renverser par la hanche
24	Xiǎo Dé (kui Dé)	Rotation sur le genou (volte-face)
25	Mō	Derrière l'adversaire serrer la hanche et pousser sur le genou
26	Chā Qiān	Derrière l'adversaire serrer sa hanche coincer le genou avec la main et passer sa jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ Dǎ Gōu	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō Gōu	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng Dāo	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi Biān	Fouetter
31	Qìn	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lǎo Tuǐ	Faire voler la jambe
33	Mō Méi Zi	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā Zi	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	Marcher, mouliner, renverser
36	Shǒu Huò Zi	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
Fin	Shōu Shì	Fermeture, salut

DEROULEMENT : Il est demandé au candidat de connaître les trente-six techniques d'enchaînements, exécutées une fois, en déplacement de profil et au ralenti.

Critères d'évaluation :

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

3. UV 3 - Pèihé yǎnliàn - Applications des techniques (par deux)

DEROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Il est demandé au candidat de choisir 12 techniques d'attaque et de contre-attaque avec son partenaire et de travailler ensemble en harmonie. Le partenaire attaque en premier, le candidat exécute la contre-attaque, et vice et versa.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Harmonie avec le partenaire
- Fluidité de l'enchaînement
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Jì Shù Yǎn Biàn - Techniques variantes

Travail par deux

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

DEROULEMENT : Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le jury choisit deux saisies, le candidat exécute chaque saisie en faisant tomber son partenaire dans les quatre directions, et utilise quatre techniques différentes.

Le jury choisit deux techniques, le candidat et son partenaire exécutent quatre différentes saisies pour chacune des techniques.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

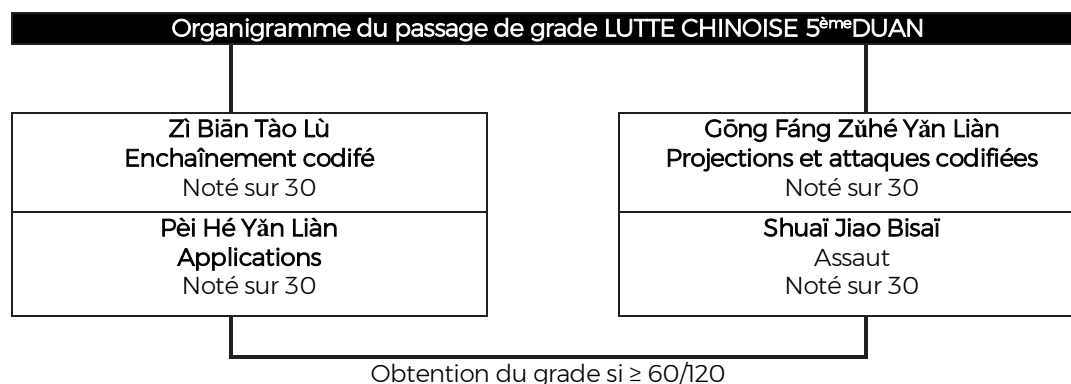
Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Stabilité
- Contrôle de la respiration
- Harmonie avec le partenaire

Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 5^{ème} Duan option LUTTE CHINOISE est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- | | |
|--|-------------------------|
| • UV 1 : Enchaînement codifié | Zì biān tào lù |
| • UV 2 : Applications | Pèi hé yǎn liàn |
| • UV 3 : Projection et attaque codifiées | Gōng fáng zǔhé yǎn liàn |
| • UV 4 : Assaut | Shuāi jiāo bìsǎi |

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

Si le candidat n'obtient pas cette moyenne, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.

1. UV1 - Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

DEROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.

La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil devant le jury.

Critères d'évaluation :

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

2. UV 2 - Pèi Hé Yǎn Liàn - Applications

DEROULEMENT : (Travail par deux) Le candidat a la possibilité de choisir son partenaire et doit le faire en fonction de sa catégorie de poids.

Le candidat avec son partenaire doit démontrer et expliquer son propre Taoluet chaque technique dans un minimum de 9 techniques devant le jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Harmonie avec le partenaire
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. UV 3 -Gōng fáng zǔhé yǎn liàn - Projection sur attaques codifiées

DEROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO :Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO :Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Harmonie avec le partenaire
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

4. UV 4 - Assaut - Bisai Shuai jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 6^{ème}Duan

Zì Biān Tào Lù Enchaînement codifié Noté sur 20	Gōng Fáng Zǔ Hé Yǎn Liàn Protection sur attaques codifiées Noté sur 20	Assaut Bisāi Shuāi jiao Noté sur 20	Soutenance du mémoire technique Noté sur 20
---	---	---	---

Obtention du grade si $\geq 40/80$

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Shuaijiao.

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

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507.W.S – 1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

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

Article 507.W.S - 2 - Test Technique

1. Zì Biān Tào Lù - Enchaînements codifiés

L'épreuve est notée sur 30.

DEROULEMENT : Le candidat présente son propre enchaînement codifié Tào Lù, celui-ci comportera un minimum de 18 techniques.

La présentation durera de 1 à 2 minutes, de profil face au jury.

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Compréhension des mouvements évoqués par leurs exécutions
- Souplesse

- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

2. Gōng Fáng Zǔhé Yǎn Liàn - Protection sur attaques codifiées

DEROULEMENT : Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre-attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et le même objectif.

Le candidat décide d'une option, soit : Shuai Jiao, ou Shou Bo, ou Xiang Bo,

Option SHUAI JIAO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les saisies et relâchement du Dalian

Option SHOU BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

Option XIANG BO : Le candidat doit exécuter les techniques avec les mains collantes

Critères d'évaluation :

- Qualité du salut
- Présentation
- Concentration
- Coordination
- Souplesse
- Fluidité de l'enchaînement
- Logique
- Harmonie avec le partenaire
- Rythme
- Stabilité
- Contrôle de la respiration

3. Assaut - Bisaī Shuāi jiao

Il sera demandé un assaut souple de 3 minutes maximum ou les candidats démontreront la variété technique et stratégique de la lutte chinoise.

Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

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

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

ANNEXES

LUTTE CHINOISE

L'examen Dǎo Dì Fǎ (chutes) et Jīběn Gōng (techniques de base) et le Tào Lù enchaînement, Options SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO, ou enchaînement codifié ont les mêmes critères.

Le travail par deux :

- Applications techniques
- Attaque / Le candidat présente une technique d'attaque, le partenaire se protège, ensuite le candidat utilise cette défense pour contre attaquer à son avantage, quatre fois avec différentes techniques et dans le même objectif.

Le jury peut demander de montrer la technique dans les différentes options

- **Option SHUAI JIAO** : Le candidat doit bien connaître les 8 techniques de saisie du Dalian
- **Option SHOU BO** : Le candidat doit bien connaître les 3 techniques de coups de poing : direct (Zhongquan), crochet (Guanquan), uppercut (Chaoquan), coup après coup
Coups de pieds Directs (Tantui), chassés (Ce Chuai Tui), circulaire (Ce Ding Tui), Retourné direct (Hou Deng Tui) et arrière (Hou Bai Lian Tui).
- **Option XIANG BO** : Le candidat doit bien connaître la technique de Róu shǒu, SìZhèng, TuīShǒu, Dào Bì, Jiē Bì, Chā Lǒu, Qián Rù.

Le règlement de compétition de lutte chinoise

Option SHUAI JIAO

Option SHOU BO

Option XIANG BO

ANNEXES GENERALES

- Tenue de Wushu
- Critères d'évaluation de l'ensemble des filières
- Posture d'attaque et de défense pour la self défense
- Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps
- Qualification et qualité des partenaires autorisés

La tenue de WUSHU (WUSHU YIFU) :

Le candidat devra se présenter dans une tenue en conformité avec les conditions énumérées ci-dessous :

Pour l'énergétique (Qigong), le weijia (externe), Neijia (interne) :

- Tenue manches longues ou courtes propres

Pour les disciplines Arts du combat (BOJISHU) :

- Pour le Sanda : Short et débardeur de Sanda unis
- Pour le Shuaijiao (lutte chinoise) : Tenue spécifique à la pratique du Shuaijiao

Les T-shirts à manches longues ou courtes, les survêtements ne sont pas autorisés. Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'école ou à l'art lui-même.

Critères d'évaluation :

Les critères d'évaluation sont des points de repère simplifiés pour le candidat et le référentiel d'évaluation et de notation pour les juges des juges.

Ces critères sont organisés en deux catégories :

- Les critères d'évaluation pour le Qigong
- Les critères d'évaluation pour le Waijia (Changquan, Nanquan et traditionnel), le Neijia (Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang), le Bojishu (Sanda, Shuaijiao)

Critères d'évaluation pour le Qigong :

Ancrage - Verticalité - Axe	Capacité à poser sa verticalité, à créer le lien haut/bas, à garder l'axe dans le relâchement, à s'ancrer, à s'enraciner.
Relâchement - Fluidité - Rythme	Capacité à relâcher les tensions musculaires, à déverrouiller ses articulations, à détendre le visage, à maîtriser le rythme.
Coordination - Lisibilité des techniques	Capacité à coordonner la respiration et le mouvement, à coordonner mouvements et latéralité, à faire un geste lisible.
Respiration - Intension	Capacité à faire circuler l'énergie interne, à garder sa concentration, à respirer dans le ventre, à poser un regard, à développer sa présence dans le geste.
Respect des principes - Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes énergétiques fondamentaux, des concepts du Qigong.
Soutenance du mémoire	Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys

Critères d'évaluation pour le Waijia (Changquan, Nanquan et traditionnel), le Neijia (Taijiquan, Xingyiquan, Baguazang), le Bojishu (Sanda, Shuaijiao) :

Technique de jambes et déplacements	Utilisation correcte des jambes et plus largement du bas du corps, incluant la taille. Equilibre, force, stabilité, enracinement.
Technique de bras	Utilisation correcte des techniques de bras (Force, placement, précision)
Position du dos - Attitude générale	Alignement de l'axe vertébral, dos, tête, épaules. Justesse des attitudes.
Intention - Coordination - Engagement	Coordination corps/mental, liaison action/impact/souffle, regard, contrôle de soi, détermination, décision juste.
Respect des principes - Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes d'usage de la force, du souffle, des déplacements liés à la pratique de chaque style.
Soutenance du mémoire 6ème et 7ème Duan uniquement	Présenter son sujet avec clarté, et répondre avec pertinence aux questions des jurys.

Posture d'attaque et de défense pour la self défense :

La réalisation des techniques de self défense quel que soit la filière ou la spécialité (hors Qigong) répond à un protocole obligatoire.

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

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Filière Energétique Qi gong. Dans cette filière les candidats peuvent être évalués :

- En groupe de 4 personnes maximum pour les épreuves Jibengong, et Taolu
- En individuel pour les deux autres épreuves

Filière Waijia, Neijia et Arts du combat les candidats peuvent être évalués :

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

En groupe de 2 au maximum pour l'épreuve Taolu