



WUSHU  
FFK

# RÈGLEMENTATION CSDGE

ÉDITION - SAISON 2021-2022

***PARTIE TECHNIQUE***

**COMMISSION SPÉCIALISÉE  
DES DAN/DUAN/DANG  
ET GRADES ÉQUIVALENTS**

QI GONG / NEIJA WUSHU – INTERNE / WAIJIA – EXTERNE / WING CHUN / BOJISHU

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



# SOMMAIRE

<b>QIGONG</b> .....	<b>4</b>
Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN QIGONG .....	5
Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN QIGONG .....	7
Article 504.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN QIGONG .....	9
Article 505.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN QIGONG .....	11
Article 506.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN QIGONG .....	13
Article 507.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Spécialité Qigong .....	15
Article 508.W.QG – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN – Filière Qigong .....	17
<b>ANNEXES QIGONG</b> .....	<b>19</b>
<b>Filière NEIJA WUSHU - INTERNE – Option TAIJIQUAN-XING YI QUAN-BAGUA ZHANG-BAJI QUAN</b> .....	<b>28</b>
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	29
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition.....	32
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	34
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition.....	37
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	40
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition.....	43
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU- Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	46
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	48
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	50
Article 508.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan.....	52
<b>ANNEXES NEIJIA WUSHU</b> .....	<b>54</b>
<b>Filière NEIJA WUSHU - INTERNE – Option YI QUAN</b> .....	<b>66</b>
Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan .....	67
Article 503.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan .....	69
Article 504.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan .....	71
Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU- Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan .....	73
Article 506.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan .....	75
Article 507.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan .....	77

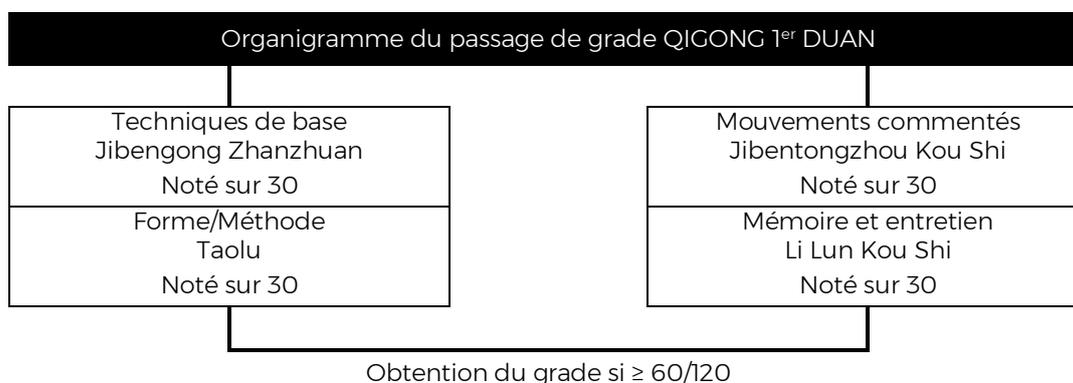
Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Yi quan .....	78
<b>ANNEXES NEIJIA WUSHU YI QUAN .....</b>	<b>81</b>
<b>Filière WAIJIA (EXTERNE) Moderne et Traditionnel .....</b>	<b>87</b>
Article 502.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Moderne et Traditionnel.....	88
Article 502.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Moderne et Traditionnel compétition .....	91
Article 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Moderne et Traditionnel.....	93
Article 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Moderne et Traditionnel Compétition .....	96
Article 504.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Moderne ou Traditionnel.....	99
Article 504.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA - Moderne ou Traditionnel Compétition .....	102
Article 505.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU -Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel.....	105
Article 506.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel.....	107
Article 507.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Waijia - Moderne et Traditionnel.....	109
Article 508.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU- Filière Waijia - Moderne et Traditionnel.....	111
<b>ANNEXES WAIJIA.....</b>	<b>113</b>
<b>Filière - WAIJIA Spécialisation - Traditionnelle Option - WING CHUN/WING TSUN.....</b>	<b>129</b>
Article 502.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	131
Article 503.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	135
Article 504.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	139
Article 505.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	143
Article 506.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA TRADITIONNELLE - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	145
Article 507.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnel - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	147
Article 508.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnel - Option WING CHUN (WING TSUN) .....	149
<b>ANNEXES WAIJIA.....</b>	<b>151</b>
<b>WING CHUN.....</b>	<b>151</b>
<b>Filière BOJISHU Spécialité SANDA / Boxe Chinoise.....</b>	<b>154</b>
Article 502.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA.....	155
Article 502.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA COMPETITION.....	159
Article 503.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA.....	162
Article 502.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA COMPETITION.....	166

Article 504.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA.....	169
Article 502.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA COMPETITION.....	173
Article 505.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA.....	176
Article 506.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA.....	179
Article 507.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA.....	182
Article 508.W.S - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité Sanda.....	184
<b>ANNEXES SANDA.....</b>	<b>186</b>
<b>Spécialité BOJISHU Option SHUAI JIAO ou SHOU BO ou XIANG BOLUTTE CHINOISE .....</b>	<b>191</b>
Article 502.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, XIANG BO, SHOU BO.....	192
Article 503.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUANWUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	197
Article 504.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	202
Article 505.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	207
Article 506.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	212
Article 507.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	214
Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO.....	216
<b>ANNEXES LUTTE CHINOISE.....</b>	<b>216</b>
<b>ANNEXES GENERALES.....</b>	<b>220</b>

# QIGONG

Partie Technique du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Duan

## Article 502.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup>DUAN QIGONG



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

Les épreuves sont :

Technique de base (JibengongZhanzhan)

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.

Techniques de base – JibengongZhanzhan

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (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.

Le jury évaluera 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 du jury (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

#### Forme - Méthode -Taolu

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir 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 au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

#### Mouvements commentés - JibentongzhouKouShi

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir 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 le jury et devra gérer son temps au maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi en l'illustrant par des explications au jury : 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.

#### Mémoire et entretien -Li Lun KouShi

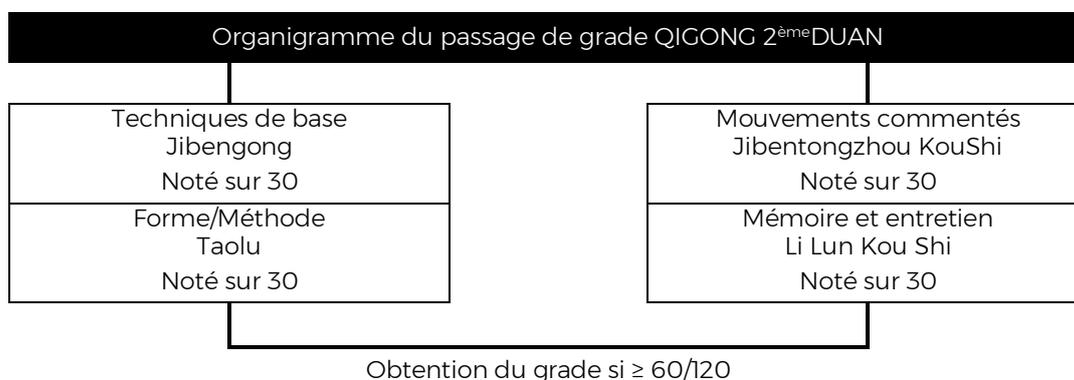
Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat rédigera un mémoire avec un minimum de 10 pages (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et les sources de sa pratique du 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, les questions seront essentiellement ouvertes, sur une durée de 5 minutes maximum.

## Article 503.W.QG – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- Forme (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 Zhanzhan**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques « Zhanzhan » (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.

Le jury évaluera 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 du jury (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*)

## **2. Forme - Méthode - Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir 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 au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir 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 le jury et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer les 2 mouvements choisis en l'illustrant puis expliquer au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

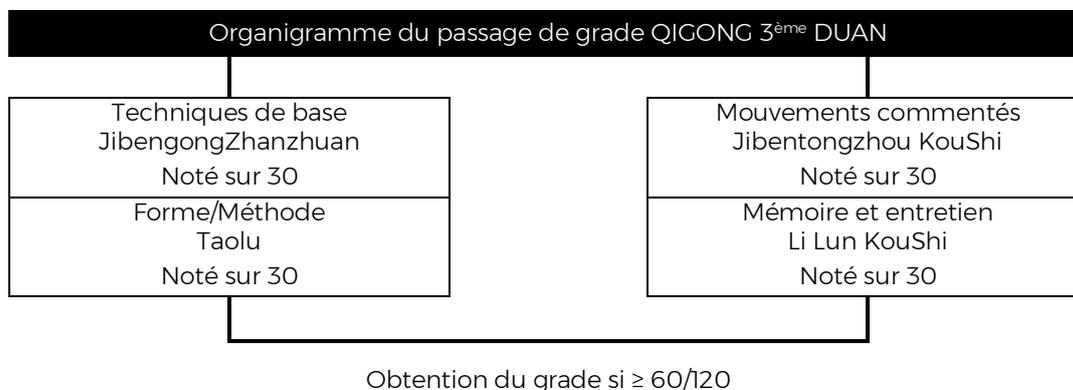
Le candidat rédigera un mémoire de 20 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

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<sup>ème</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan QIGONG est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhuang)
- 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 Zhanzhuang**

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.

Le jury évaluera 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 posturalstatique, les candidats passeront en groupe devant la table du jury (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*)

## **2. Forme - Méthode - Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir 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 au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir 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 le jury et devra gérer son temps, maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

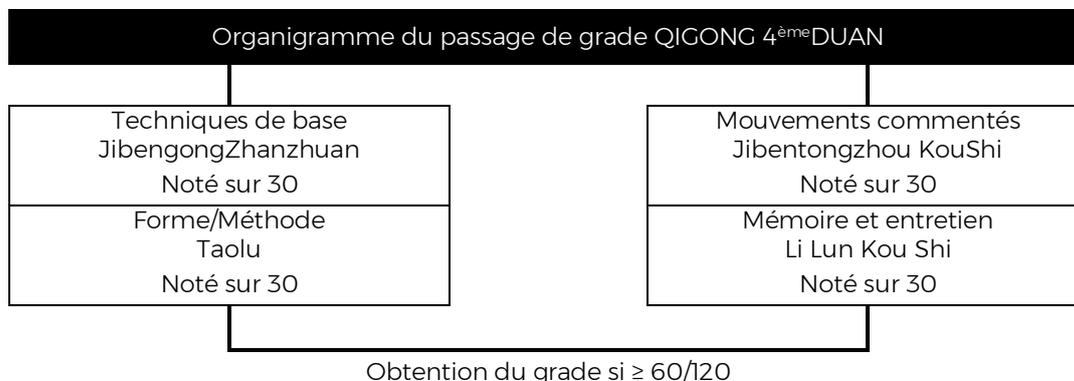
Le candidat rédigera un mémoire de 30 pages maximum basé (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5) sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

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<sup>ème</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 4<sup>ème</sup> 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,

Le jury évaluera 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 du jury (*Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité*).

## **2. Forme - Méthode - Taolu**

Cette épreuve est notée sur 30. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir 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 Qi Gong.

Le candidat présentera individuellement sa méthode tirée au sort.

Le candidat devra démontrer au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir 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 parmi ceux-là seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant le jury 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 au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 15/30.

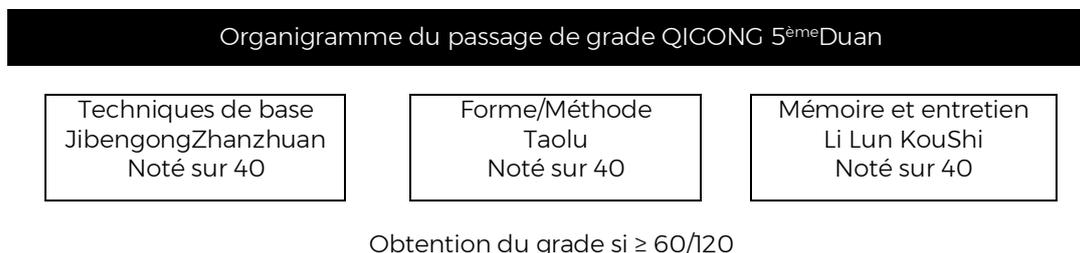
Le candidat rédigera un mémoire de 40 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5) basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury sur une durée totale de 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<sup>ème</sup> DUAN QIGONG



L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan QIGONG est composé de 3 épreuves notées chacune sur 40.

Les épreuves sont :

- Techniques de base(JibengongZhanzhan)
- 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 Zhanzhan**

Cette épreuve est notée sur 40. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Le candidat sera évalué sur un panel de 5 postures statiques « Zhanzhan » (Présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le candidat en présentera 1 au 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.

Le jury évaluera 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 du jury.

### **2. Forme -Méthode - Taolu et entretien**

Cette épreuve est notée sur 40. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir 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 Qi Gong (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 au jury 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 l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum (Le texte doit être en Arial 11, Interligne 1,5, Marge 2,5), basé sur son expérience et son parcours en Qi Gong.

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<sup>ème</sup> 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	Entretien avec un jury Noté sur 40
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen comporte un entretien avec un jury 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.

#### 1. Mouvements commentés - Jibentongzhou Kou Shi

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qi Gong 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 Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury 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, bénéfiques et contraintes.

#### 2. Forme - Méthode - Taolu

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

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 au jury 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 le jury.

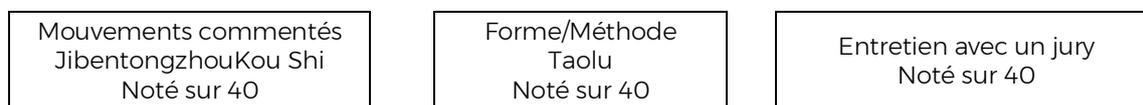
### **3. Entretien avec un jury**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 508.W.QG - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN - Filière Qigong

### Organigramme du passage de grade QIGONG 7ème Duan



Obtention du grade si  $\geq 60/120$

L'examen comporte un entretien avec un jury 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.

#### 1. **Mouvements commentés - Jibentongzhou Kou Shi**

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle du candidat se rapportant à la technique du WUSHU spécialité Qi Gong 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 Qi Gong spécifique. Puis expliquer au jury 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, bénéfiques et contraintes.

#### 2. **Forme - Méthode - Taolu**

Ce test est noté sur 40 points. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 20/40.

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 au jury 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 le jury.

### **3. Entretien avec un jury**

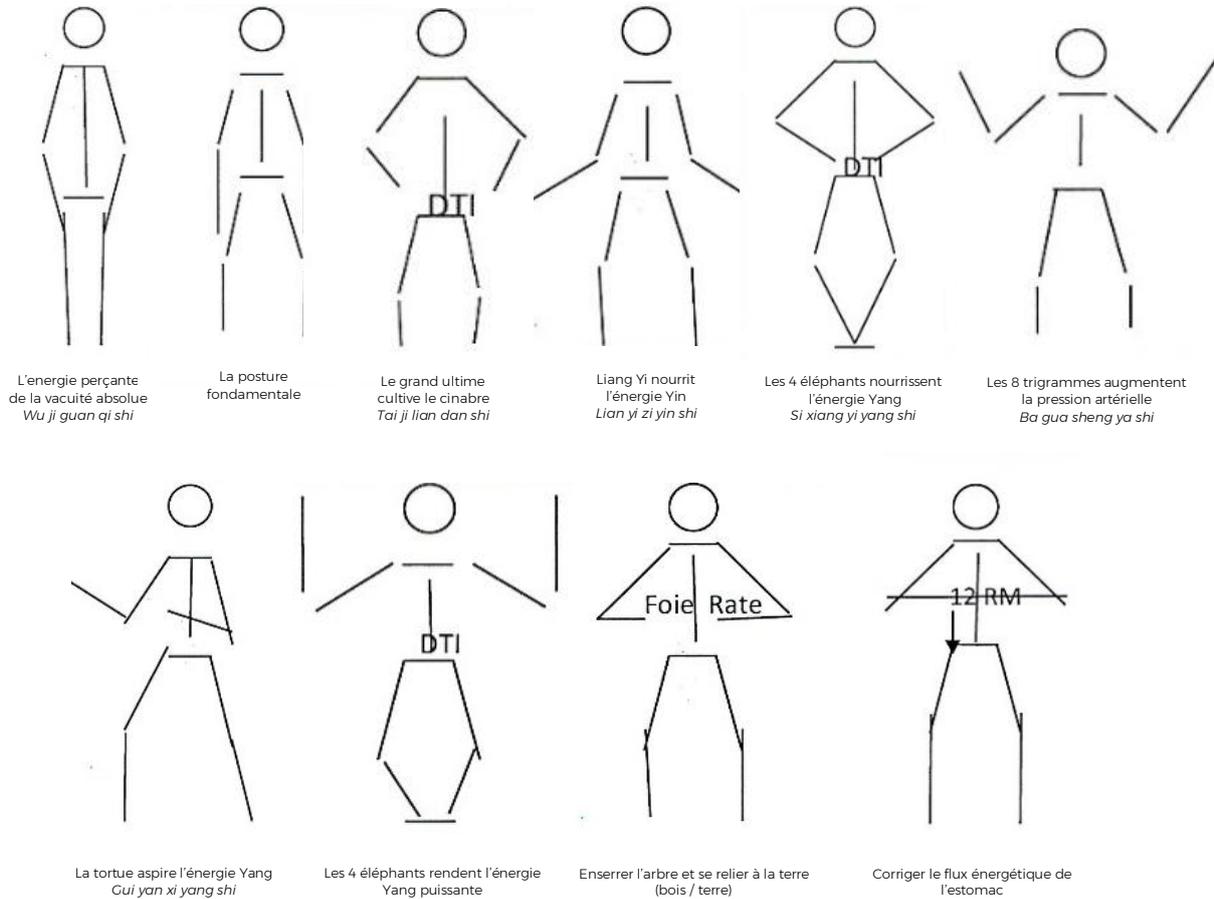
L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# ANNEXES QIGONG

## 1<sup>ER</sup> 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<sup>er</sup> Duan / UV 2 : Taolu - Qigong

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

Evaluation sur 10 mn	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<sup>er</sup> 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 au jury 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<sup>er</sup> 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
<b>Exposé :</b> capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
<b>Entretien :</b> capacité à répondre avec pertinence aux questions de jurys	15

## 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Duan / UV 2 : Taolu Qigong (10 mn)

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

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<sup>ème</sup> 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 au jury 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<sup>ème</sup> 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
<b>Exposé :</b> capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
<b>Entretien :</b> capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

## 3<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Duan / UV 2: Taolu - Qi Gong (10 mn)

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

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<sup>ème</sup> 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 au jury 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<sup>ème</sup> 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
<b>Exposé :</b> Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
<b>Entretien :</b> Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

### 4<sup>ème</sup> 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 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

### 4<sup>ème</sup> Duan / UV 2 : Taolu - Qi Gong (10 mn)

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

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<sup>ème</sup> 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 au jury 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<sup>ème</sup> 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
<b>Exposé :</b> Capacité à parler de son expérience dans la clarté	15
<b>Entretien :</b> Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	15

## 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Duan / UV2 : Taolu - Qi Gong (20 mn)

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

Le candidat expliquera ensuite au jury 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 le jury :**

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<sup>ème</sup> 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 : 11
- Marges : 2,5
- 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
<b>Exposé :</b> Capacité à parler de son expérience dans la clarté	20
<b>Entretien :</b> Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	20

## 6<sup>ème</sup> 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 au jury 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<sup>ème</sup> Duan / UV2 : Taolu - Qi Gong et entretien(20mn)

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

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<sup>ème</sup> 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 : 11
- Marges : 2,5
- 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 au jury sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.

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

## 7<sup>ème</sup> 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 du jury.

Evaluation sur 10 mn	Note sur 20
<b>Exposé :</b> Capacité à parler de son expertise en l'étayant par des arguments éprouvés sur les domaines techniques et énergétiques.	10
<b>Entretien :</b> 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.

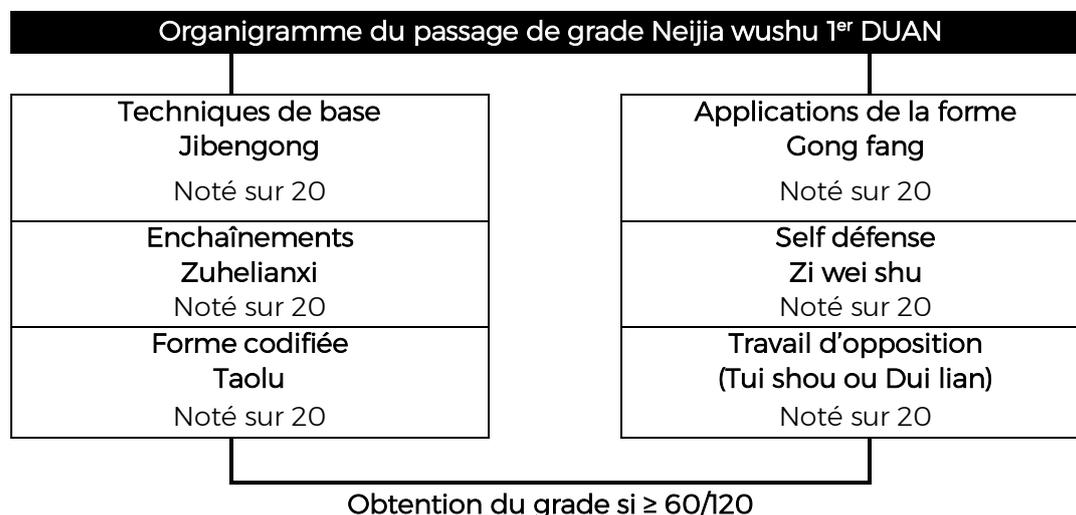
Evaluation	Note sur 20
<b>Exposé :</b> Capacité à parler de son expérience dans la clarté	10
<b>Entretien :</b> Capacité à répondre avec pertinence aux questions des jurys	10

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<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Duan**

## Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang- Baji quan



L'examen du 1<sup>er</sup> 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 enchainées, 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 pour le Taiji quan) 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 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**

**Exercice :** Le candidat devra démontrer 5 des 8 portes.

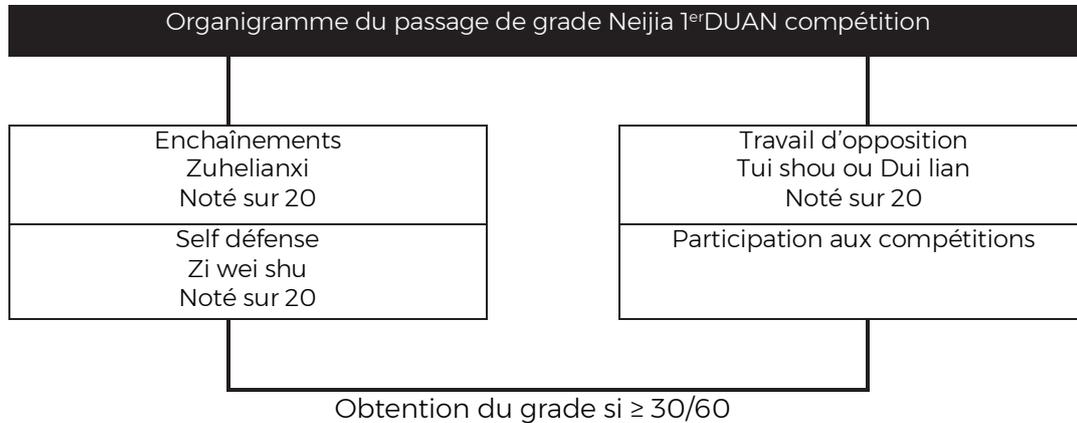
Parmi les 8 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao ».

- **Choix 2 – Duilian à mains nues**

**Mode opératoire :**

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

## Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang- Baji quan Compétition



L'examen du 1er Duan Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 enchaînements – Zuhelianxi

Il est demandé au candidat 5 séries de techniques enchainées, 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.

### 2. UV 2 : 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).

### **3. UV 3 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian**

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- o **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 ».

- o **Choix 2 – Duilian à mains nues**

**Mode opératoire :**

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

### **4. UV 4 : Participation aux compétitions**

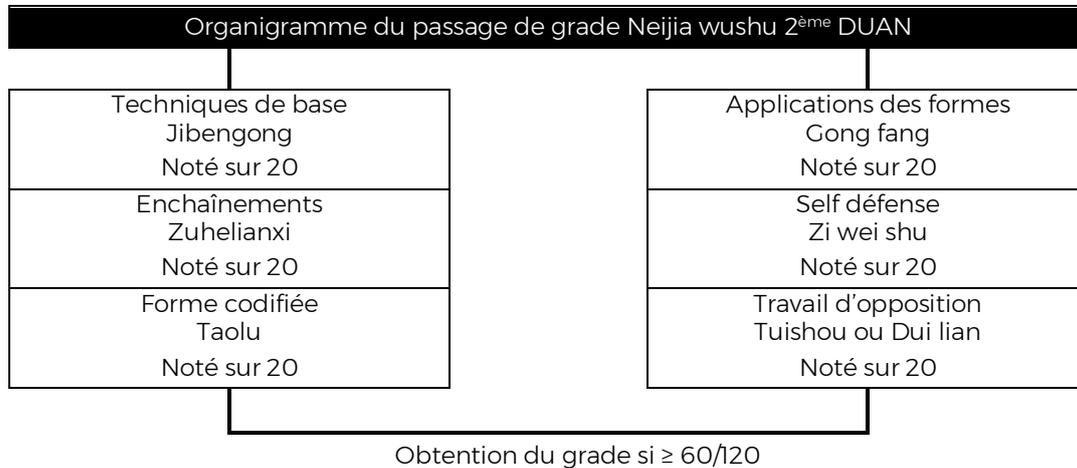
Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 2<sup>ème</sup> 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 enchainées, 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 enchainées, 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, Baji quan.)

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 en Taiji quan) 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.

Les techniques sont au choix du candidat.

Elles devront être réalisées en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Elles seront faites 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 (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**

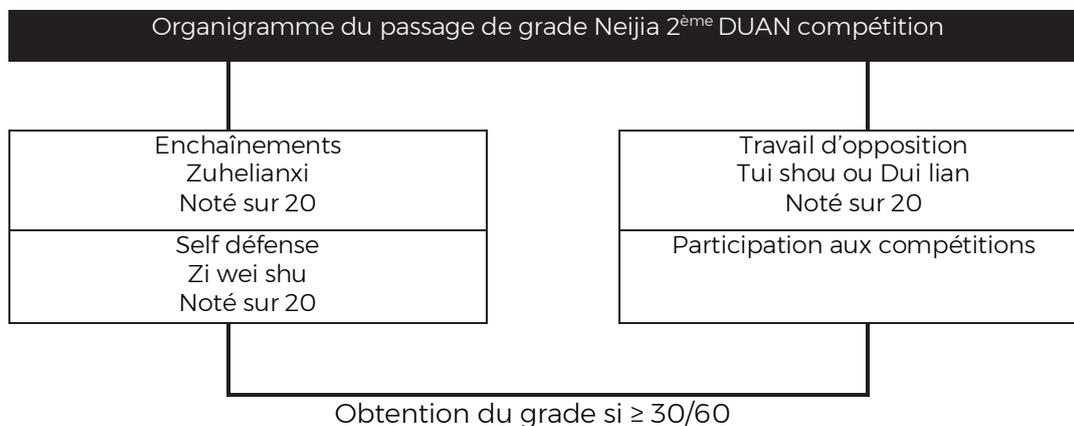
Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

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

**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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition



L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan Neijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 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).
- 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.

## 2. UV 2 : 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 (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 »

## 3. UV 3 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

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

**Mode opératoire :**

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

## 4. UV 4 : Participation aux compétitions

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

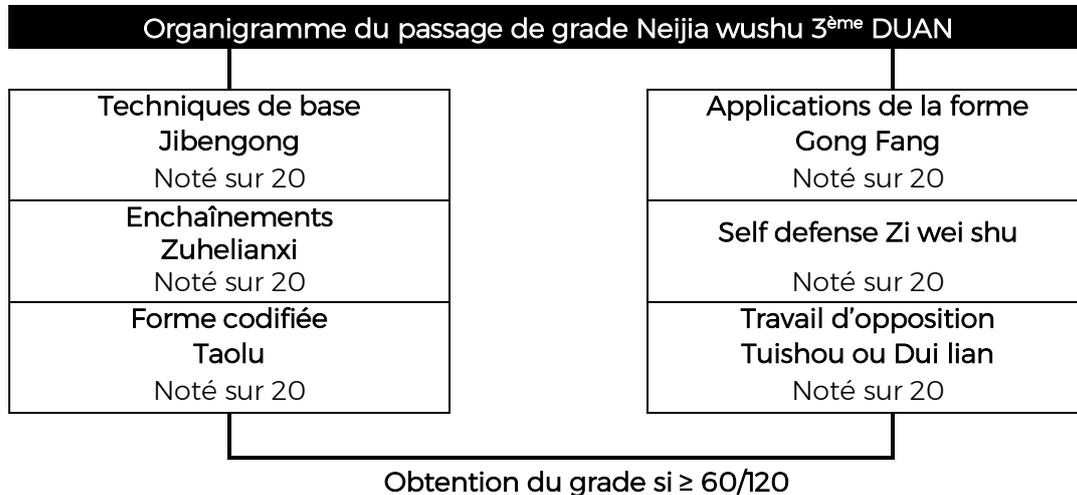
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 3<sup>ème</sup> 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 enchainées, 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 enchainées, 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 pour le Taiji quan) 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**

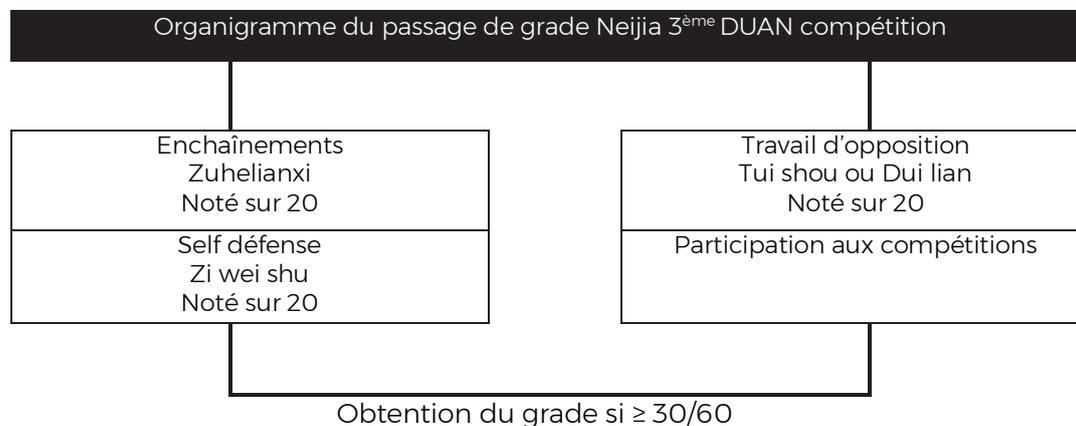
Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**  
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 mn
- **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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan Compétition



L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan Neijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Travail d'opposition (Tui shou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 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).
- 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.

## 2. UV 2 : 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 »

## 3. UV 3 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – Tui shou (Taiji quan)**  
Le candidat devra faire un combat de tui shou pas mobiles de 2 mn
- **Choix 2 – Dui lian à mains nues ou arme**

**Mode opératoire :**

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

## 4. UV 4 : Participation aux compétitions (20 points)

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

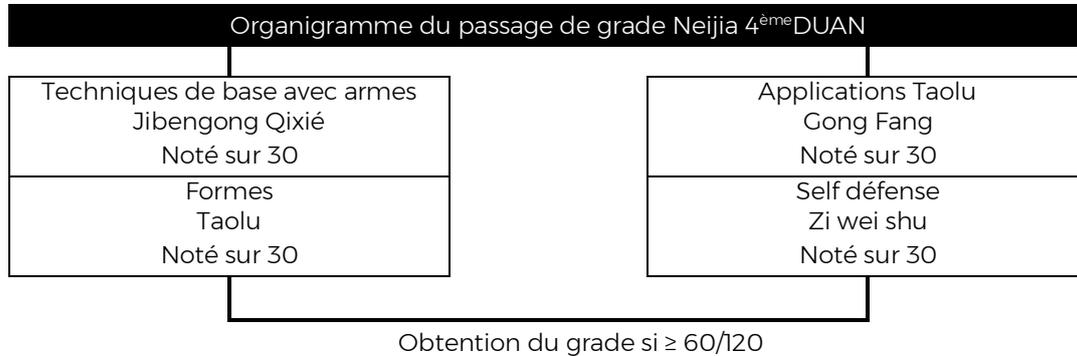
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 505.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN WUSHU- Filière Neijia Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 4<sup>ème</sup> 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) 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) 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 pour le Taiji quan) 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

**Pour le Xing yi quan, le Bagua zhang, le Bajji quan**, le candidat devra réaliser, selon le choix du jury, 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement. Les attaques sont définies par le jury.

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

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

Voir Annexe NJ 4.2

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 devra réaliser, selon le choix du jury, 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement. Les attaques sont définies par le jury.

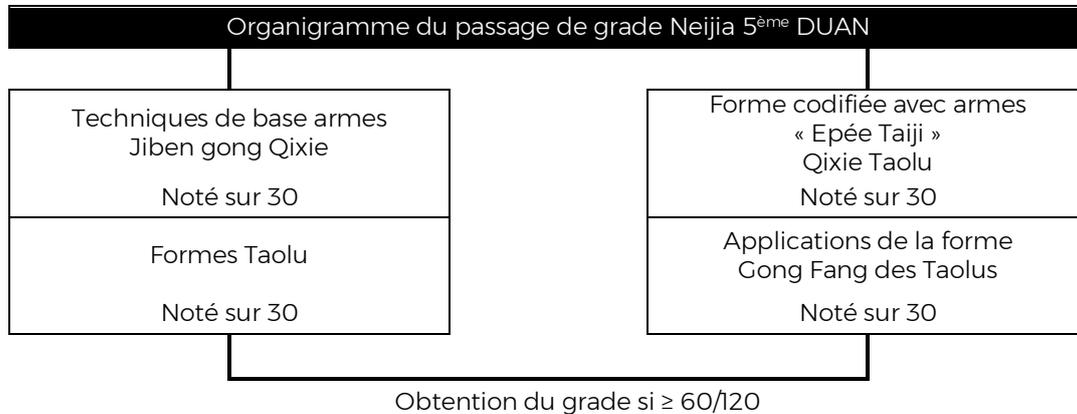
- Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les principes des 8 portes : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao », ainsi qu'avec les jambes (Ti), les bras (Da), les projections (Shuai) ou les clefs (Na).

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 au choix du jury, sur les portes que sont :

Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », Pousser « An », Tordre « Cai », Séparer « Lie », Coude « Zhou » et Epaule « Kao »

## Article 506.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan-Bagua zhang-Baji quan



L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan Neijia 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 pour le Taiji quan) 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 6<sup>ème</sup> 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	Entretien avec un jury  Noté sur 20
------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen comporte un entretien avec le jury 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 : Entretien

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 pour le Taiji quan) 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 connaitre 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 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu - Spécialité Taijiquan-Xing yi quan- Bagua zhang-Baji quan

### Organigramme du passage de Neijia 7ème 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	Entretien avec un jury  Noté sur 20
------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7<sup>ème</sup> Duan comporte un entretien avec le jury 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 : Entretien

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 pour le Taiji quan) 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 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# ANNEXES NEIJIA WUSHU

## NJ 1.1 Jiben gong pour UVI 1<sup>er</sup> 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 dui – 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<sup>ème</sup> 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 chevaucher 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 Bajji 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<sup>ème</sup> 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 Bajiquan (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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 attquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attquent, 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<sup>er</sup> 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	Xiao Jia/Xiao Baji (Petite structure)
32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Lian huan quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
1 <sup>ère</sup> partie 88	Lao jia yi lu			Liu ZhouTou (DuiLian)

### 2<sup>ème</sup> duan

	TAIJI QUAN YANG	TAIJI QUAN CHEN	BAGUA ZHANG	XING YI QUAN	BAJI QUAN
<b>MAINS NUES</b>	32 mvts	36 mvts	Bagua 24	Er shi xing quan	Dan Da/Da Baji (grande structure)
	2 premières parties du 88	Lao jia yi lu	Ba da zhang	Lian huan quan	XiaoJia 2Lu ou 3Lu (XiaoJia 2 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> variation)
	40 mvts	Forme classique			DuiDa (DuiLian)
<b>Armes courtes</b>	32 jian	36 jian	Bagua jian	Xing yi jian	Yezhan dao, Tiliu dao, Liuhe dao (sabre combat de nuit, feuille de saule ou 6 harmonies)
	Shan	Shan			Chunyang jian, Wuxing Jian (Epée pure Yang ou 5 éléments)

### 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	Dan Da/Da Baji (grande structure)
	42 mvts	56 mvts	Bagua Youshen lian huan zhang	Er shi xing quan	XiaoJia 2Lu ou 3Lu (XiaoJia 2 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> variation)
	Forme classique	Lao jia er lu (Pao chui)			Dui da-Fu Shou (DuiLian mains support)
Armes longues	16 qiang	Gun	Zhanshen qiang	Xing yi gun	XingZhe Bang,Fengmo Gun (Baton du promeneur, baton du diable)
	32 gun	Qiang			Liuhe hua qiang (Petite lance 6 coordinations)

### 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	XiaoJia 4Lu ou 5Lu (XiaoJia 4 <sup>ème</sup> ou 5 <sup>ème</sup> variation)
	42 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Ba shi quan	Pigua zhang, Momian quan
	Forme classique				
ARMES	42 jian	Forme classique jian	Bagua jian	Xing yi dao	Yezhan dao, Tiliu dao, Liuhe dao
	26 qiang	Dao	Zhanshen qiang	Xing yi qiang	Chunyang jian, Wuxing Jian
	Forme classique jian	Shan			XingZhe Bang,Fengmo Gun
	Shan	Gun			Liuhe hua qiang

## 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	Silang kuan, Silang ti (Etirements de SiLang)
	88 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Yingshou quan 1-8 (8 sections des Mains réactives), Lianhuan Quan (Poings enchainés), 32 Shi quan (Poing des 32 postures), Wuxing quan (5 animaux de LiRuiDong))
	optionnel				
ARMES	36 dao	Guan dao	Bagua dao	Bian gan	Liuhe da Qiang (Grande lance des 6 coordinations)
	42 jian	gun		Xing yi jian	Chunqiu da dao (Hallebarde printemps/automne)
	26 qiang	qiang		Xing yi dao	Pu dao (Petite Hallebarde)
	32 gun	dao		Xing yi gun	
	Forme classique jian	36 jian		Xing yi qiang	

## 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	SiLang kuan, Silang ti
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	Yingshou quan 1-8, Lianhuan Quan, 24 Shi quan, Wuxing quan (LiRuiDong)
	optionnel				
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue	Shuang kylin dao	Miao dao (sabre feuille de maïs)

		Shuang dao		Shuang bian gan	
		Guan dao			

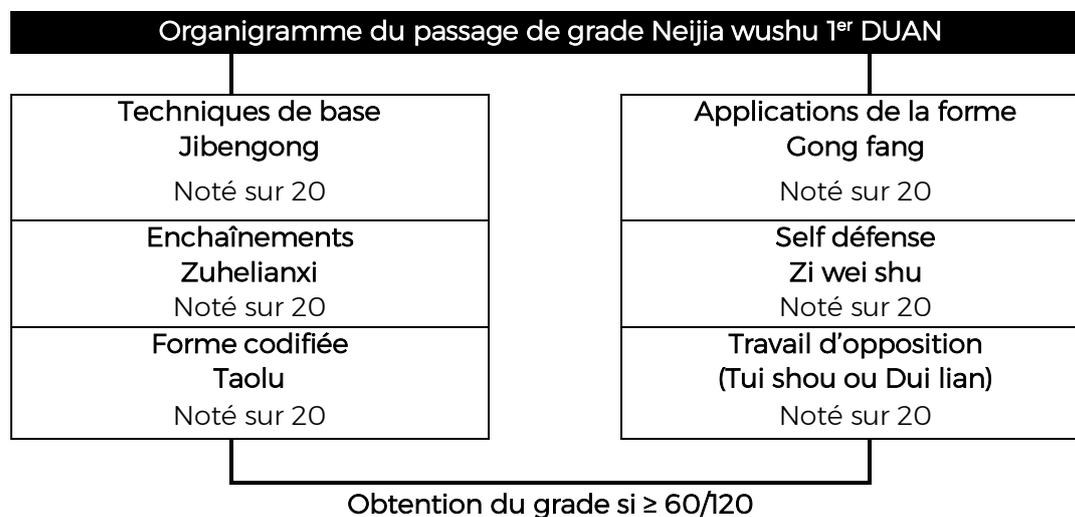
## 7ème duan

	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	Silang ti, TaiZong Quan (Poing de Taizong)) FeiHu Quan (Tigre volant)
	108 mvts	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui	24 Shi quan, Wuxing quan
	optionnel				
ARMES		Shuang jian	Bagua ziwu yang yuan yue		Qigai gun 1-8 Lu (8 sections de la canne du mendiant)
		Shuang dao	Bagua dao		LiuXing chui (marteau météore)
					San jie gun (Fléau 3 sections)
					Bian gan (Baton fouet) Huwei bian (Fouet queue de tigre)

# **Filière NEIJA WUSHU - INTERNE - Option YI QUAN**

**Partie Technique du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Duan**

## Article 502.W.TJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière Neija Wushu – Spécialité Yi quan



L'examen du 1<sup>er</sup> 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 :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture faciale (20 min)
- Shili (essayer la force) : 1 des 3 shili fondamentaux et 1 shili martial (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili
- Fa Li (émettre la force) : Vers l'avant, en position statique faciale ou de combat vers l'avant, puis vers l'arrière

## **2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi**

- Shili mocabu sur 1 shili fondamental, déplacement linéaire
- Bu fa linéaire sur shili de boxe, 4 formes présentées

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

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements, shili fondamentaux et martiaux et le fa li présenté en jibengong.

Durée 3mn

## **4. UV 4 : Applications martiales de la forme codifiée - Gong fang**

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. 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 devra réagir sur :

- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques

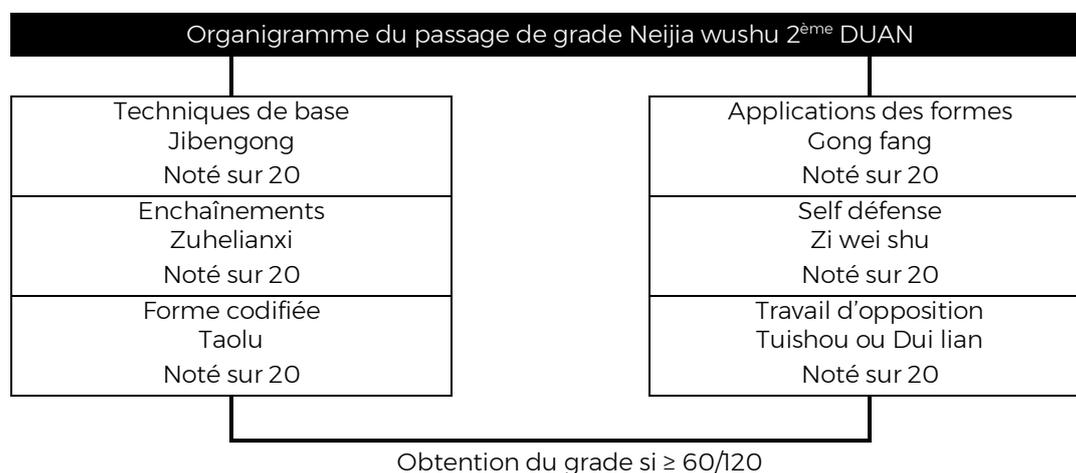
Démontrer une prise de garde de l'adversaire

## **6. UV 6 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian**

Le candidat devra démontrer 4 applications en dan tuishou (1 main) et 4 applications en shang tuishou (2 mains).

Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

## Article 503.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Yi quan



L'examen du 2<sup>ème</sup> 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 :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture de combat (40 min)
- Shili (essayer la force) : 2 des 3 shili fondamentaux et 2 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili
- Fa Li (émettre la force) : Vers le haut, en position de combat, puis vers le bas

## 2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi

- Shili mocabu sur 2 shili fondamentaux, déplacement linéaire
- Bufa linéaire sur shili de boxe, 4 formes présentées

## 3. UV 3 : Forme codifiée - Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements, shili fondamentaux et martiaux, le fa li présenté en jibengong et également une période d'accélération.

Durée 3mn

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

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. 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 devra réagir sur :

- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques

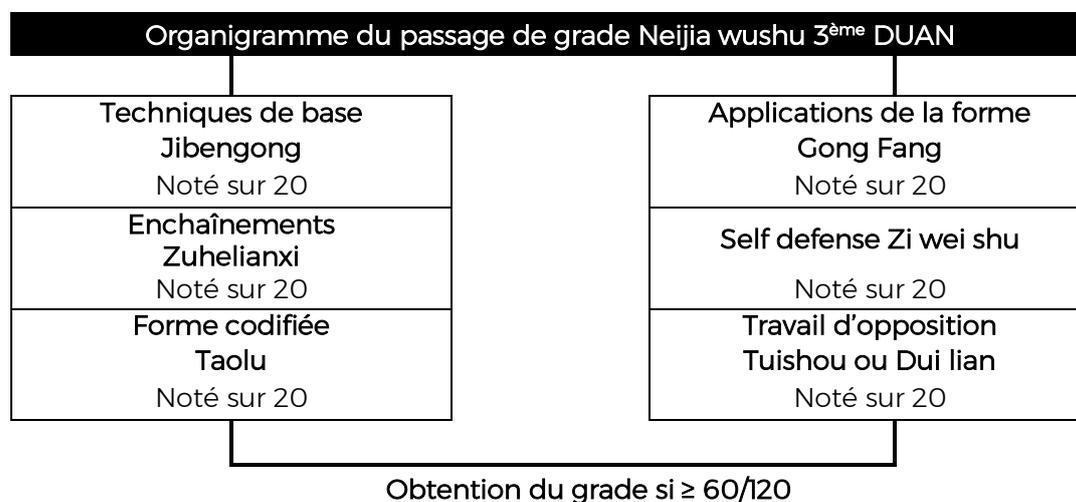
Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.

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

Le candidat devra démontrer 5 applications en dan tuishou (1 main) et 5 applications en shang tuishou (2 mains).

Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

## Article 504.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Yi quan



L'examen du 3<sup>ème</sup> 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. UV1 : Les techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture de combat (60 min)
- Shili (essayer la force) : les 3 shili fondamentaux et 3 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire
- Fa Li (émettre la force) : Vers la droite, en position de combat, puis vers la gauche

## **2. UV 2 : Les enchaînements - Zuhelianxi**

- Shili mocabu sur les 3 shili fondamentaux, déplacement linéaire et en pas triangulaire
- Bufa linéaire sur shili de boxe, 4 formes présentées, également en pas triangulaire

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

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, shili fondamentaux et martiaux, 3 fa li différents et également une période d'accélération.

Durée 4mn

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

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. 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 devra réagir sur :

- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques

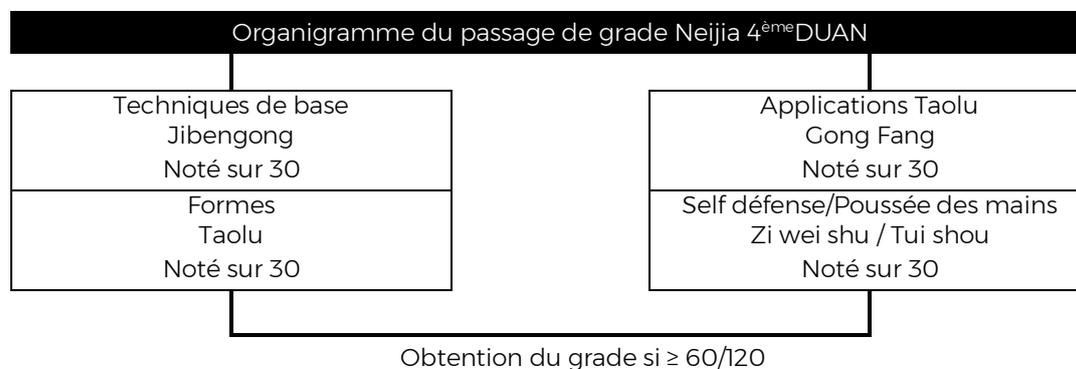
Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.

## **6. UV 6 : Travail d'opposition - Tui shou ou Dui lian**

Le candidat devra démontrer 6 applications en dan tuishou (1 main) et 6 applications en shang tuishou (2 mains).

Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

## Article 505.W.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN WUSHU- Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes(Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense / Poussée des mains (Zi wei shu / Tui shou)

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 - Jibengong

Il est demandé :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture de combat (60 min), présenter une posture de combat (10 mn max)
- Shili (essayer la force) : les 3 shili fondamentaux et 4 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) : déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, en ouverture et fermeture

## **2. UV 2 : Forme - Taolu**

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 4 fa li différents et également une période d'accélération.

Durée 5mn

## **3. UV 3 : Application Taolu - Gong Fang**

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. 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 / Poussée des mains - Zi wei shu / Tui shou**

Cette UV se décompose en deux parties :

### *a. Self défense (Zi wei shu)*

Le candidat devra réagir sur :

- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques

Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.

Enchaîner après la prise de garde en percussions ou en poussées.

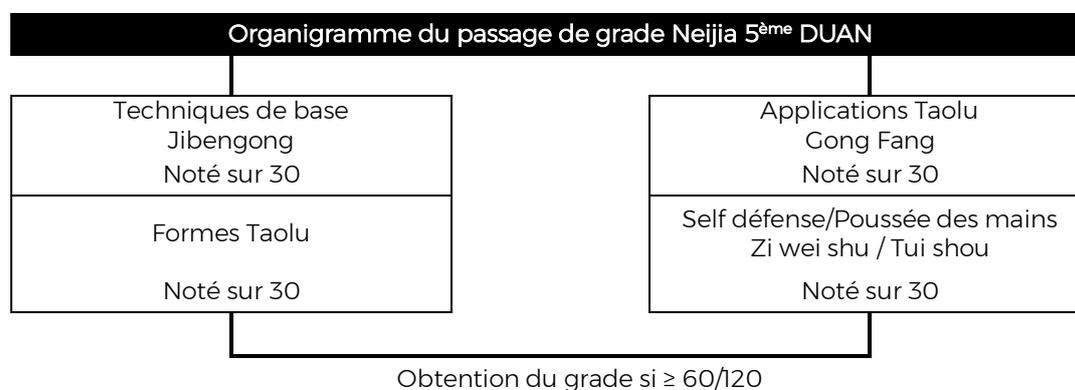
### *b. Poussée des mains (Tui shou)*

Le candidat devra démontrer 8 applications en dan tuishou (1 main) et 8 applications en shang tuishou (2 mains).

Les 2 se feront à pas fixe et à pas mobile, les applications devront être placées et lente et en fa li.

Prévoir des applications en percussion.

## Article 506.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Yi quan



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes(Taolu)
- UV 3 : Applications Taolu (Gong Fang)
- UV 4 : Self Défense / Poussée des mains (Zi wei shu / Tui shou)

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 : Techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture de combat (70 min), présenter 2 postures de combat avancées (10 mn max)
- Shili (essayer la force) :  
**Si lignée Yao**, 2 shili au bâton (court ou long)  
Autres lignées, les 3 shili fondamentaux et 5 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) :  
**Si lignée Yao**, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 2 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.  
Autres lignées, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction. Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas.
- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement (4 Fa Li différents).
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne

## **2. UV 2 : Forme - Taolu**

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 5 fa li différents et également une période d'accélération.

Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.

Durée 5mn

## **3. UV 3 : Application Taolu - Gong Fang**

Le candidat doit réaliser des applications martiales sur 5 séquences tirées du jianwu. 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 / Poussée des mains - Zi wei shu / Tui shou**

Cette UV se décompose en deux parties :

### *a. Self défense (Zi wei shu)*

Le candidat devra réagir sur :

- 1 poussée
- 1 tirage
- 1 attaque de poing direct
- 1 attaque de poing circulaire
- 1 attaque de poing au corps

Placer ces mêmes attaques

Démontrer une prise de garde de l'adversaire à 2 mains et 1 main.

Enchaîner après la prise de garde en percussions ou en poussées.

Réagir sur saisie d'un poignet, puis sur la saisie des deux poignets.

### *b. Poussée des mains (Tui shou)*

Combat de tuishou à deux mains, dans lequel le candidat doit montrer au moins une dizaine d'applications, à vitesse normale ainsi qu'en Fa Li, incluant des percussions et prises de contrôle du centre de gravité de l'adversaire.

Durée 2mn minimum

## Article 507.W.TJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu - Spécialité Yi quan

### Organigramme du passage de Neijia 6ème Duan

Techniques de base Jibengong  Noté sur 20	Forme Taolu  Noté sur 20	Self défense/poussées de mains Zi wei shu/Tui shou  Noté sur 20	Entretien avec un jury  Noté sur 20
----------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes(Taolu)
- UV 3 : Self Défense/poussées des mains (Zi wei shu/Tui shou)
- UV 4 : Entretien

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. UV 1 : Techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture de combat (90 min), présenter 3 postures de combat avancées dont une sur une jambe (10 mn max)
- Shili (essayer la force) :  
**Si lignée Yao**, 3 shili au bâton (court ou long)  
**Autres lignées**, les 3 shili fondamentaux, 2 shili supplémentaires et 5 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) :  
**Si lignée Yao**, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 3 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.  
**Autres lignées**, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de direction.

Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas, avec au moins 3 shili.

- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement (6 Fa Li différents).
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne sur 2 Fa Li différents.

## 2. UV 2 : Forme - Taolu

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 6 fa li différents et également une période d'accélération.

Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.

Le pratiquant rendra perceptible dans son jianwu les mouvements inspirés par la pratique du bâton

Durée 6mn

## 3. UV3 : Self défense/poussées des mains - Zi wei shu/Tui shou

Cette UV est divisée en deux parties :

### a. Self défense (Zi wei shu)

Démontrer sur le partenaire comment casser la distance, prendre la garde et exercer un contrôle de l'adversaire et une capacité à suivre et garder l'adversaire collé, le déplacer, le déséquilibrer et enchaîner (sans porter les coups) les techniques de percussion, tirage, poussées...

Durée : 1mn30

### b. Poussée des mains (Tui shou)

Démonstration de combat de tuishou à 2 mains incluant au moins une dizaine d'applications, a vitesse normale ainsi qu'en fali, incluant percussions et prises de contrôle du centre de gravité de l'adversaire.

Durée : 2mn au moins

## 4. UV4 : Entretien

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 508.W.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Neijia Wushu – Spécialité Yi quan

### Organigramme du passage de Neijia 7ème Duan

Forme à mains nues Taolu  Noté sur 20	Forme Taolu  Noté sur 20	Self défense/poussée des mains Zi wei shu/Tui shou  Noté sur 20	Entretien avec un jury  Noté sur 20
------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong)
- UV 2 : Formes(Taolu)
- UV 3 : Self Défense/poussées des mains (Zi wei shu/Tui shou)
- UV 4 : Entretien

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. UV 1 : Techniques de base - Jibengong

Il est demandé :

- Zhanzhuang (entraînement postural) : une posture de combat (110 min), présenter toutes les postures connues par le candidat, incluant les postures assises et couchées. (10 mn max)
- Shili (essayer la force) :  
*Si lignée Yao*, 3 shili au bâton (long)  
*Autres lignées*, les 3 shili fondamentaux, 2 shili supplémentaires et 6 shili martiaux (boxe)
- Mocabu (déplacement) :  
*Si lignée Yao*, déplacements avec bâton long ou court, sur différents rythmes et dans toutes les directions avec les 3 shili présentés. Exprimer également les Fa Li correspondants.  
*Autres lignées*, déplacement avant/arrière en shili et san jiao bu, déplacement en pas triangulaire. Démontrer des changements de

direction. Se déplacer rapidement et à différentes amplitudes de pas, avec au moins 3 shili.

- Fa Li (émettre la force) : en position de combat, dans toutes les directions, en statique et en déplacement, de Fa Li de boxe (si dans le corpus technique de la lignée), 6 Fa Li différents.
- Shisheng (travail du son) : En posture de combat émettre un son interne sur 3 Fa Li différents et de boxe si dans le corpus de sa lignée.

## **2. UV 2 : Forme - Taolu**

Le candidat doit réaliser un Jianwu, enchaînement spontané, de manière lente et fluide incluant les déplacements notamment en pas triangulaire, avec plusieurs changements de direction, shili fondamentaux et martiaux, 6 fa li différents et également une période d'accélération.

Rendre perceptible une partie yangsheng/santé et une partie martiale.

Le pratiquant rendra perceptible dans son jianwu les mouvements inspirés par la pratique du bâton

Durée 6mn

## **3. UV3 : Self défense/poussées des mains - Zi wei shu/Tui shou**

Cette UV est divisée en deux parties :

### *a. Self défense (Zi wei shu)*

Le candidat devra démontrer sur partenaire les compétences techniques qu'il a développé au vu de son expérience. Il devra en présenter 10 dans des situations différentes.

### *b. Poussée des mains (Tui shou)*

Dans un deuxième temps avec son partenaire, il effectuera un combat de 2mn en tuishou, incluant ses compétences techniques personnelles et présentant une dizaine d'applications en attaque ou défense indifféremment.

## **4. UV4 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# ANNEXES NEIJIA WUSHU YI QUAN

## ZhanZhuang, la posture

La posture, ou zhanzhuang est ce qui caractérise le Yiquan. Tout commence par-là, car il faut dans un 1er temps acquérir un relâchement musculaire, une structure optimale, et développer et renforcer les tendons, ainsi que l'intention. L'intention est primordiale, et elle sera exercée dès le début aussi bien dans la prise de posture, que dans le fait de tenir celle-ci sur une certaine durée. De fait, elle gagnera en intensité et en constance, et deviendra l'élément principal de cette boxe. Le travail de la posture permet d'unifier le corps, qui devient « comme un seul muscle », et lorsqu'une partie bouge, tout le corps bouge. Peu à peu apparaîtra la force unifiée, ou hunyuan li qui est recherchée en Yiquan pour être utilisée en combat.

Il y a dans le Yiquan 2 grandes catégories de postures, les « postures pour la santé » et les « postures de combat. »

Le candidat devra dans la mesure du possible être mis en posture dès le début de l'examen afin que le jury puisse le suivre tout en gérant d'autres personnes.

## Les postures de santé.

Cette appellation est utilisée communément, mais en réalité ne correspond pas vraiment au sens du chinois utilisé. On pourrait penser que ce sont des postures à visée thérapeutique, ce qui n'est pas faux, mais il serait plus juste de dire qu'il s'agit de postures de « conditionnement physique. » Elles vont en effet permettre d'harmoniser le corps, l'intention et l'esprit.

## Chengbao zhuang :

**Gougua Zhuang**, l'intention principale est de tenir un ballon dans les mains et d'être capable de le tirer en crochétant vers soi

**Ping bao Zhuang**, appuyer une planche sur l'eau à hauteur de la poitrine, la pousser et la tirer mentalement  
**Tui tuo Zhuang**, pousser et soulever, ainsi que recevoir un gros ballon de papier gonflé

**Fu an Zhuang** appuyer une planche dans l'eau au niveau de la taille, et la tirer et pousser mentalement

**Ti cha Zhuang**, enfoncer et soulever les mains doigts pointés vers le sol dans du sable

**Ti bao zhuang**, soutenir un ballon au niveau des hanches, les mains vers le haut

**Xiu xi zhuang**, posture de repos, tenir des balles dans chaque main, celles-ci sont appuyées contre les reins, le corps est en détente.

Les principales postures :

**Gougua zhuang**

**Hunuyan zhuang**,

**Ping bao zhuang** (ou fu bao zhuang)

**Tui tuo Zhuang**

Pour ces postures, se référer aux intentions décrites dans leur version de face.

**Niao nan fei Zhuang**, imaginer tenir dans les poings des oiseaux, on ne doit pas trop serrer pour ne pas les étouffer, ni trop ouvrir les mains pour qu'ils ne s'envolent pas.

Postures dites avancées:

**Fu hu Zhuang**, tenir et maîtriser le tigre : on maintient immobile un tigre en bloquant de la main avant la tête et de la main arrière le corps, on exerce une poussée vers le bas, tout en l'empêchant de se retourner et de bouger sur les côtes, d'avancer et de reculer. Cette posture est souvent faite en grand pas.

**Jiang long Zhuang**, le pied avant est tourné vers l'extérieur, la tête regarde le talon du pied arrière, la main avant est au niveau de la tête et s'oppose à la main arrière qui est au niveau des hanches. Le poids du corps est davantage sur la jambe avant. Le dos est aligné avec la jambe arrière. Cette posture développe une force circulaire, une force de spirale. Cette posture se pratique souvent en grand pas.

**Du li Zhuang** est une posture sur une jambe, les bras peuvent tenir un ballon, la jambe avant peut se lever jusqu'à hauteur de la hanche. La plante du pied est vers l'avant. Il y a une opposition entre la tête et la jambe levée.

Les postures de combat se pratiquent de chaque côté un temps égal. Traditionnellement on commence par celle avec le pied gauche avancé.

Postures en grand pas : comme nous l'avons dit, Fu hu zhuang et Jiang long zhuang se pratiquent souvent en grand pas, mais toutes les postures peuvent être pratiquées ainsi.

Il existe également des postures assises, Zuo zhuang, et des postures allongées, Wo zhuang. Si elles permettent de s'adapter à la condition physique du pratiquant, elles ont des vertus propres et sont très utiles.

Les postures assises peuvent se faire de face ou de profil, les pieds au sol, décollés ou juste les talons au sol. Elles permettent de concentrer le travail sur certaines zones.

## La posture de combat, ou jiji zhuang.

Cette posture vise dans un 1er temps à placer le corps dans une garde optimale du point de vue bio mécanique et permettre également un déplacement travaillé, et dans un 2nd temps à développer la force unifiée, but du Yiquan, et qui pourra être utilisée en confrontation.

Les principales postures :

**Gougua zhuang**

**Hunuyan zhuang,**

**Ping bao zhuang** (ou fu bao zhuang)

**Tui tuo Zhuang**

Pour ces postures, se référer aux intentions décrites dans leur version de face.

Niao nan fei Zhuang, imaginer tenir dans les poings des oiseaux, on ne doit pas trop serrer pour ne pas les étouffer, ni trop ouvrir les mains pour qu'ils ne s'envolent pas.

Postures dites avancées:

**Fu hu Zhuang**, tenir et maîtriser le tigre : on maintient immobile un tigre en bloquant de la main avant la tête et de la main arrière le corps, on exerce une poussée vers le bas, tout en l'empêchant de se retourner et de bouger sur les côtes, d'avancer et de reculer. Cette posture est souvent faite en grand pas.

**Jiang long Zhuang**, le pied avant est tourné vers l'extérieur, la tête regarde le talon du pied arrière, la main avant est au niveau de la tête et s'oppose à la main arrière qui est au niveau des hanches. Le poids du corps est davantage sur la jambe avant. Le dos est aligné avec la jambe arrière. Cette posture développe une force circulaire, une force de spirale. Cette posture se pratique souvent en grand pas.

**Du li Zhuang** est une posture sur une jambe, les bras peuvent tenir un ballon, la jambe avant peut se lever jusqu'à hauteur de la hanche. La plante du pied est vers l'avant. Il y a une opposition entre la tête et la jambe levée.

Les postures de combat se pratiquent de chaque côté un temps égal. Traditionnellement on commence par celle avec le pied gauche avancé.

**Postures en grand pas** : comme nous l'avons dit, Fu hu zhuang et Jiang long zhuang se pratiquent souvent en grand pas, mais toutes les postures peuvent être pratiquées ainsi. Certaines écoles, comme celle de Wang Shangwen disciple de Wang Xuanjie ont généralisé cette pratique.

## Shi li, essayer la force.

Nous pouvons considérer qu'il y a trois shili fondamentaux.

Il s'agit de Gougua shili, Fu an shili et Shen gui chu shui shili.

Ces shili en effet permettent de travailler toutes les directions et forces fondamentales :

Dans Gougua shili la force de crocheter, mais aussi de pousser et tirer, d'écarter et de fermer.

Dans Fu an shili, la force de soulever et d'appuyer, la force de poulie.

Dans Shen gui chu shui shili la force circulaire et spirale, ainsi que le déplacement de la tête et du poids de corps d'un côté à l'autre.

Ils peuvent être décomposés en plusieurs shili, par exemple Gougua en ping tui shili (pousser tirer) kai he shili (écarter fermer) fu chen shili (lever appuyer) et il connaît une variante dans laquelle une main crochète et l'autre pousse et tire en restant à plat : fen gua shili.

Shen gui chu shui peut aussi se décomposer en xuan fa shili (tourner d'avant en arrière) et yao fa shili (tourner latéralement gauche/droite).

Enfin il y a les shili martiaux, qui vont permettre de tester la force dans les différentes frappes du Yiquan : coup de poing de face (zhi quan), circulaire (quan da ou heng quan) en remontant (zuan quan) en écrasant (zai quan), ou encore en écartant (fen li) etc...

### **Gougua shili** : « crocheter-suspendre »

Les mains sont au niveau de la poitrine, à plat comme sur une planche. Elles avancent lentement, lorsqu'elles arrivent au niveau des pieds elles pivotent pour se faire face, avec une intention de crocheter quelque chose pour le tirer vers soi, mais également d'être enfoncées dans une boule de caramel. Lentement on tire en crochétant vers soi, puis les mains poussent à nouveau.

Lorsqu'elles avancent, c'est comme si une force les tiraient en arrière, lorsqu'elles tirent, le caramel collant exerce une résistance qui les retient vers l'avant.

On peut aussi lorsque les mains sont au bout de leur course vers l'avant les placer de face comme pour pousser.

### **Fu an shili** : « presser-soulever »

S'imaginer dans l'eau jusqu'à la taille, les mains appuient un ballon qui flotte, en appuyant l'eau provoque une résistance, une fois au niveau du nombril on laisse remonter le ballon avec la pression de l'eau et également avec l'intention de le tirer avec les mains. Celles-ci s'arrêtent au niveau des sourcils.

On fait usage de l'intention et de tout le corps, non des bras.

### **Shen gui chu shui** : « la tortue divine sort de l'eau »

Les mains sont à hauteur du visage, paumes vers le bas. On s'imagine qu'elles appuient une carapace de tortue qui flotte. Au ras de l'eau la tête passe de la main arrière, tandis que l'on descend sur la jambe d'appui, à la main avant, telle la tortue sortant la tête de la carapace, en remontant légèrement et en regardant droit devant.

## **Mocabu (Zou bu), le déplacement**

En Yiquan le déplacement implique le corps unifié (une partie du corps bouge, tout le corps bouge) et est utilisé pour la défense, l'esquive, un juste placement pour le combat, ainsi que pour générer et conserver la force.

Comme indiqué les jambes sont tout aussi importantes que le haut du corps, le Yiquan possède donc une pratique de shili, essai de force pour les jambes.

La plus fondamentale et la base sur laquelle sur construit toute la stratégie de déplacement est appelée « mocabu » ou pas-friction.

Celui-ci se pratique en partant de la posture de combat ou jijizhuang, mais on va utiliser les bras comme si l'on prenait mentalement appui sur des barres parallèles, ou encore s'appuyant sur un mur ou bien tenant un bâton d'équilibriste.

L'image mentale souvent utilisée est que l'on se trouve englué dans la boue. Pour marcher, on bascule sans s'affaisser le poids de corps sur la jambe avant, une fois stable, cela permet de décoller de la boue le pied arrière, l'amener malgré la résistance ressentie mentalement joins au pied avant, tout en gardant le pied plat et perpendiculaire au sol, comme s'il faisait rouler une branche durant son mouvement. Une fois collé au pied avant, ce pied repart en demi-cercle et dans une direction diagonale (en zigzag) du côté opposé au pied avant, avec les mêmes prérequis. Il touche le sol par la pointe du pied. Les genoux restent fléchis, comme en posture, on n'étend pas les jambes. On procède au transfert de poids sur la jambe avant une fois la stabilité assurée. Le tout se fait lentement, en conservant la structure, sans regarder par terre, en avançant et en reculant.

Il existe plusieurs variantes de cet exercice de base ou jibengong, il peut être fait sur place aussi, ou bien avec différents niveaux pour lever le pied avant (travailler également les coups de pied), différentes amplitudes de pas...

Il y a également le pas en triangle ou san jiao bu, déplacement identique mais plus libre et rapide, le pied arrière s'arrête à une certaine distance entre son emplacement et la jambe avant, souvent restant mobile et sur la pointe du pied. Inversement en reculant. L'impulsion est donnée par la jambe arrière.

Dès le 4ème duan on s'attend à ce que le pratiquant est développé un Bu fa, c'est-à-dire une technique de déplacement naturelle incluant ces différents pas de base et les utilisant selon les besoins et en changeant de direction, de vitesse, en shuffle, etc...

Comme pour le reste, le but n'est pas de reproduire des formes ou techniques, mais d'appliquer librement et spontanément ces principes.

## Fa Li, sortir la force.

On peut dire que le but de la pratique du Yiquan est d'atteindre la capacité à produire à volonté, déclenchée par l'esprit et de manière spontanée, la force explosive. Celle-ci provoquée par tout le corps doit projeter, déséquilibrer et désorienter l'adversaire de manière inhabituelle, et potentiellement le neutraliser, dans les frappes notamment.

On peut considérer qu'en zhanzhuang, la force se travaille, se ressent, s'accumule et se crée. Dans le shili, on apprend à l'utiliser dans les différentes directions, guidant le mouvement par l'intention et unifiant le corps. Fa li va être la sortie, la manifestation de la force. Ce qui s'est travaillé mentalement en posture, s'est manifesté lentement en shili, explose à pleine vitesse dans le Fali. Fali vient de tout le corps, mais ne sort pas en une fois de manière décisive et nécessitant un « temps de recharge ». C'est une force qui peut sortir en rafale, selon le besoin.

Cette force est traditionnellement comparée à celle que l'on ressent lorsque par exemple on pose par inadvertance la main sur une plaque brûlante : spontanément celle-ci se retire extrêmement vite et avec une grande puissance. C'est comparable aussi à la force terrible qu'on les malades mentaux nécessitant de nombreuses personnes pour les neutraliser en crise alors qu'ils sont de faible gabarit...

Ou encore la force que l'on ressent lorsqu'une voiture à pleine vitesse s'arrête net et tout est projeté vers l'avant...

Il ne s'agit pas d'une énergie ou de quoi que ce soit de mystique. En Yiquan nous considérons qu'il s'agit d'une force résultant de l'application des forces naturelles, telles la gravité, les forces de poulie, d'opposition de réaction etc mais qui nécessite une unification du corps, et de l'esprit toute particulière et peu commune.

## Shi Sheng, essai du son

« Au moment du fali, la respiration interne coule soudainement, comprimant le diaphragme et faisant soudainement gonfler la cavité abdominale, comme si un gros rocher tombait dans un puits. L'eau a éclaboussé en haut. La volonté commence petite puis devient un choc et se termine. C'est aussi un processus de changement de tension. La prononciation de l'exercice de shi sheng est de deux sons, l'un est « he » et l'autre est « yo ». Au début de la pratique, demandez un son et criez le mot « yo » d'une longue voix. Commencez par crier le mot « he » pendant environ cinq ou six secondes, puis appelez le mot « yo ». Raccourcir progressivement l'intervalle entre les deux sons. Enfin, un son court et puissant composé de « he » et « yo » en forme de pinyin se forme. Sur cette base, au stade avancé des shi sheng, il nécessite une transition progressive du son au silencieux. Ne criez pas le mot « yo », mais reprenez-le. En pratique, vous pouvez bloquer l'avant de votre bouche avec votre paume et exiger que peu d'air soit pulvérisé sur la paume de votre main lorsque vous émettez un son. Il est difficile de décrire comment pratiquer le test sonore. Vous devez déterminer le but et la raison du test sonore, puis écouter comment une personne qui connaît bien la pratique vocalise. En particulier, faites attention à l'expression du pratiquant pendant le test. En décrivant le son du test, Maître Wang Xiang Zhai a déclaré : « Essayer le son est comme le bruit produit par une cloche résonnant dans une vallée. » Les érudits peuvent en tirer des éclaircissements utiles. » Yao Zongxun dans son livre « Yiquan traité de boxe moderne »

La citation de Yao Zongxun, qui n'avait pas encore été traduite, indique assez précisément la méthode et son but.

Comme indiqué précédemment, le travail du son permet de concentrer l'énergie de tout le corps, inclus les muscles profonds et respiratoires pour augmenter la force du falü.

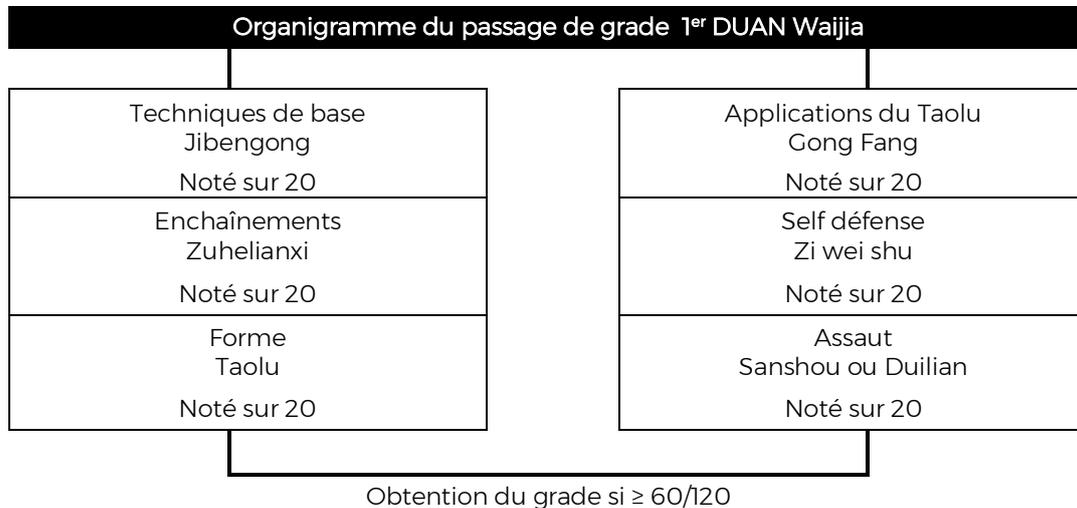
Au début de la pratique il y aura un son émis par le pratiquant, puis graduellement normalement celui-ci deviendra silencieux, inaudible. Comme indiqué dans la citation, bien qu'il y ait une méthode, c'est vraiment quelque chose qui s'apprend en voyant faire un maître.

C'est une pratique avancée du Yiquan, aussi la plaçons nous au 5ème duan pour être évaluée.

# **Filière WAIJIA (EXTERNE) Moderne et Traditionnel**

**Partie Technique du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Duan**

## Article 502.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel



L'examen du 1<sup>er</sup> 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.

### 1. UV1: 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

### **5. 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.

### **6. 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

### **7. 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.

### **8. 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.

### **9. UV 6 : Assaut - Sanshou ou Dui lian**

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 - SANSYOU**

**Exercice** : Assaut de 2 minutes maximum

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

- **Choix 2 - Dui lian à mains nues (40 s minimum)**

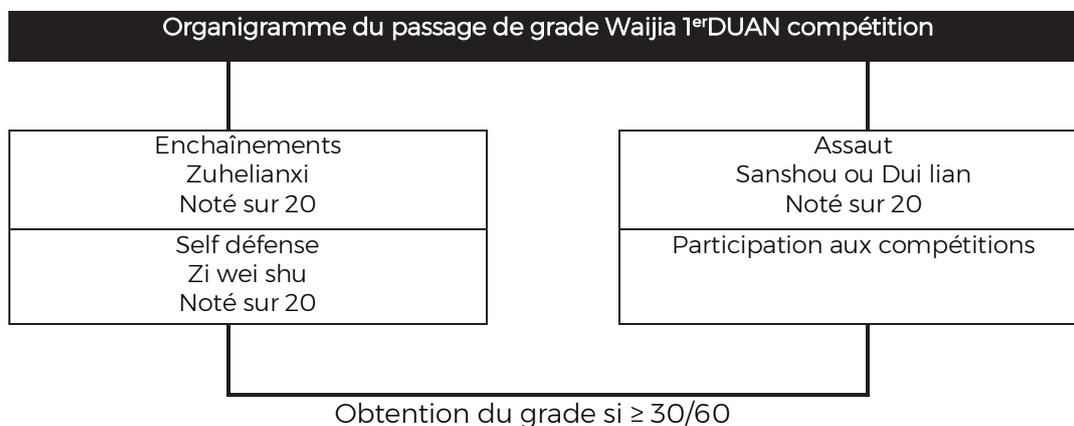
**Mode opératoire :**

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 noter 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 502.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel compétition



L'examen du 1er Duan Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Assauts (Sanshou ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 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.

## **10. UV 2 : 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.

## **11. UV 3 : Assaut – Sanshou ou Dui lian**

Le candidat a pour cette épreuve 2 choix possibles. Le choix devra être mentionné sur la fiche d'inscription.

- **Choix 1 – SANSHOU**  
**Exercice :** Assaut de 2 minutes maximum  
**Protections minimum :** Coquille, protège dents, gants ouvert ou fermé
- **Choix 2 – Duilian 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 noter 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.

## **12. UV 4 : Participation aux compétitions**

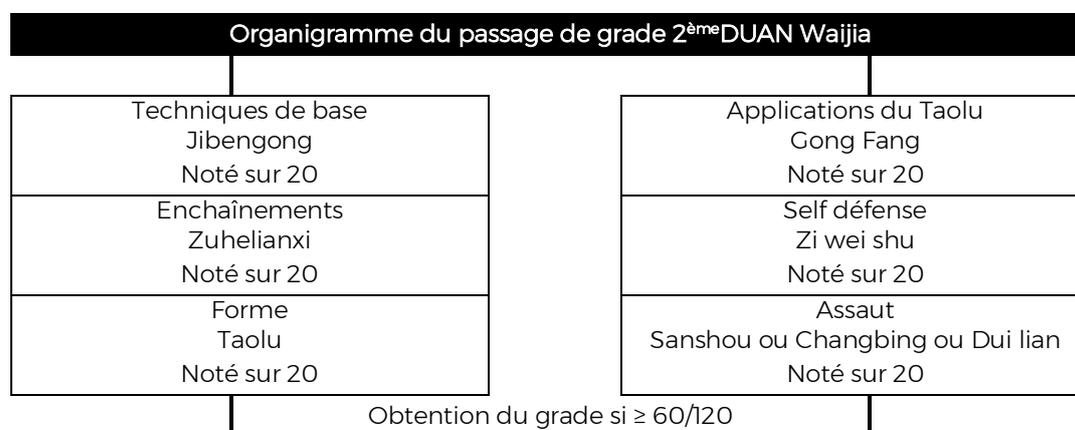
Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup>DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel



L'examen du 2<sup>ème</sup> 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.

### 1. **UV1: 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

### **13. 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.

### **14. 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

### **15. 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.

### **16. 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

### **17. 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)**

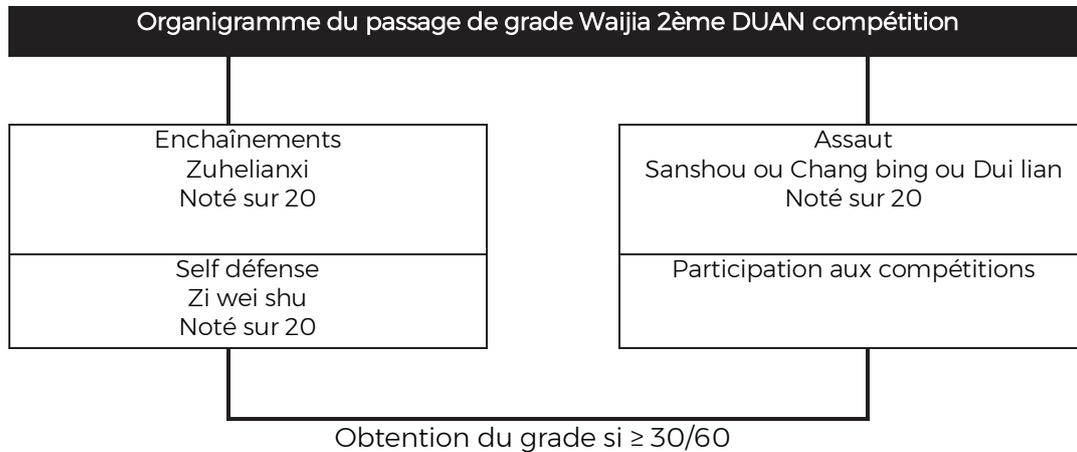
**Mode opératoire :**

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 503.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne et Traditionnel Compétition



L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

**Les épreuves sont :**

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Assauts (Sanshou ou Chang bing ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 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.

### **18. UV 2 : 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

### **19. UV 3 : 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.

### **20. UV 4 : Participation aux compétitions**

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

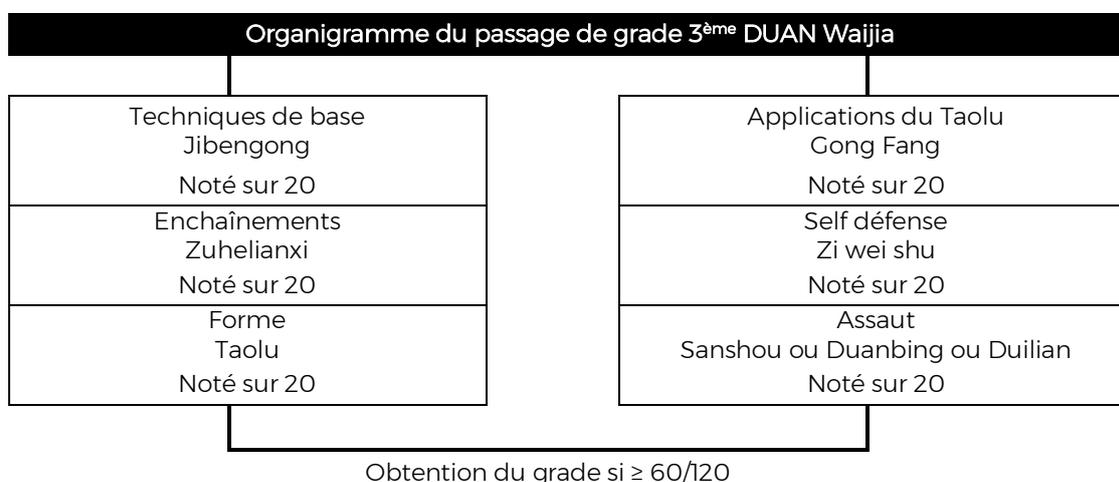
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).

- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 504.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel



L'examen du 3<sup>ème</sup> 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.

### 1. 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

## **21. 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.

## **22. 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

## **23. 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.

## **24. 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

## **25. 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)**

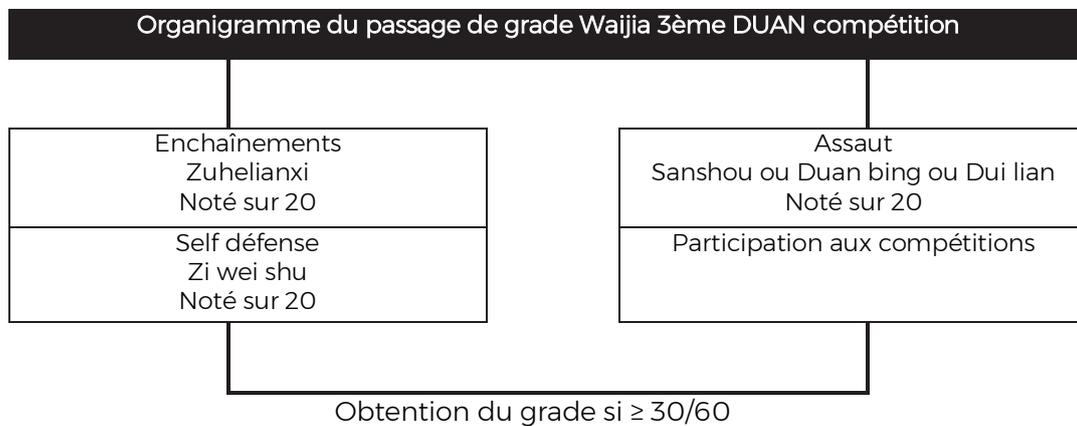
### **Mode opératoire :**

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 504.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière WAIJIA – Moderne ou Traditionnel Compétition



L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan Waijia COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Self défense (Zi wei shu)
- UV 3 : Assauts (Sanshou ou Duan bing ou Dui lian)
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 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.

## **2. UV 2 : 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

## **26. UV 3 : 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 – SANSHOU**  
**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.

## **27. UV 4 : Participation aux compétitions**

Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

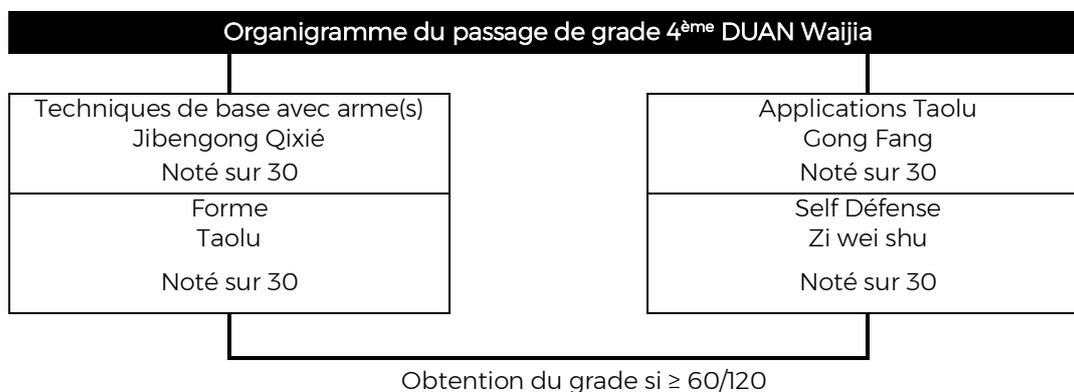
- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 505.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN WUSHU -Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel



L'examen du 4<sup>ème</sup> 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.

### 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) 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

## **2. 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

### **28. 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.

### **29. 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,**

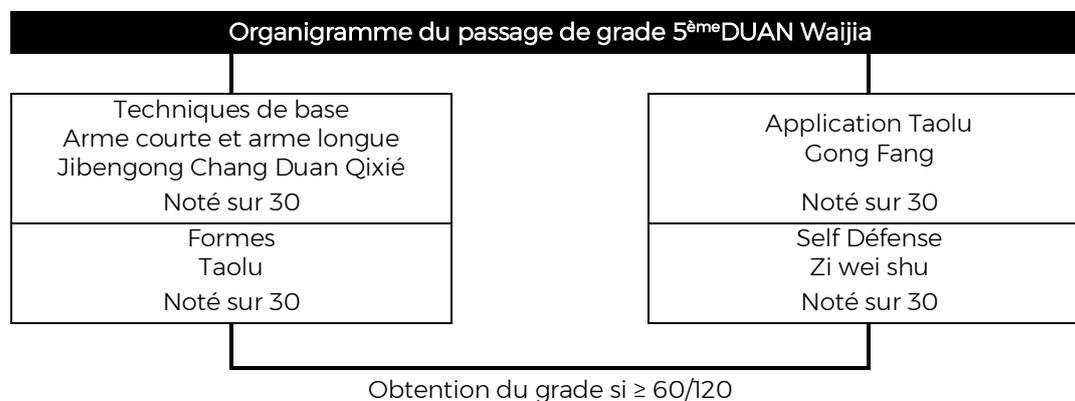
Le candidat doit réaliser 5 ripostes sur 5 attaques en déplacement en utilisant toutes les techniques du wushu (Ti, Da, Shuai, Na). Les attaques sont définies par le jury.

- **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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière Waijia - Moderne ou Traditionnel



L'examen du 5<sup>ème</sup> 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.

### **30. 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.

### **31. 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

### **32. 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.

### **3. 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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Filière Waijia – Moderne et Traditionnel

### Organigramme du passage 6<sup>ème</sup> 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	Entretien avec un jury  Noté sur 20
------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen de grade du 6<sup>ème</sup> Duan comporte un entretien avec le jury 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 : Entretien

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 « 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

#### 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 : 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

#### 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 couteau (Bi shou).

Voir Annexe WJ 6.1

**4. UV4 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 508.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN WUSHU- Filière Waijia - Moderne et Traditionnel

### Organigramme du passage 7<sup>ème</sup> 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	Entretien avec un jury  Noté sur 20
------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen de grade du 7<sup>ème</sup> Duan comporte un entretien avec le jury 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 : Entretien

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 : 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

#### 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 : 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

### **3. UV3 : Self défese - 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

### **4. UV4 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# ANNEXES WAIJIA

## WJ 1.1 Jiben gong pour UVI 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 attquent, 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 attquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en poing
- Les deux attaquants attquent, le premier avec un couteau (bi shou), le second en jambe

## WJ ARMES DU KUNG FU

### Armes simples :

- Jian
- Dao
- Gun
- Qiang
- Dadao ou Pudao
- Epée
- Sabre (Daoshu ou Nandao)
- Bâton (Gunshu ou Nangun)
- Lance
- 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 chaine                     |

## 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<sup>er</sup> 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
CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	
Yi lu Zi mu - La mère et le fils	Zui luohan - Les Arhats ivres	Sap Dij Kune - Le poing de l'idéogramme	
Er lu Xing shou - Les mains mobiles	She xing diao shou - Le serpent combiné au chat	Tan Fat Kune - Le poing du simple Bouddha	
	Zui quan non imposé (moderne)	Sap Pa Fong Tzang - les 18 moines fous	

## 2ème 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
	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	
MAINS NUES	Er lu Xing shou - Les mains mobiles	Zui tang lang - La mante ivre	Tan Fat Kune - Le poing du simple Bouddha	
	San lu Fei jiao - Les pieds volants	Hou quan - Le singe	Sap Pa Fong Tzang - les 18 moines fous	
			Kao Bou Toy - Les 9 pas qui poussent	
BATON - GUN		Zui gun - Bâton ivre	Um Ying Poon Long Gwan - Les 5 éléments qui enroulent le bâton du dragon	

## 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
	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	
MAINS NUES	San lu Fei jiao - Les pieds volants	(4 premiers) Zui ba xian Zhang shi - Les huit immortels ivres style Zhang	Kao Bou Toy - Les 9 pas qui poussent	
		(4 premiers) Zui ba xian Peng shi - Les huit immortels ivres style Peng		
	Si lu Shing peng - Essor et paix	She xing quan - Le serpent	Tsat Tim Muy Fa - 7 pétales de la fleur de prunier	
SABRE- DAO	Wu hu duan men dao - Sabre des 5 tigres brisant la porte	Zui dao - Sabre ivre	Ying Tseng Too - Sabre de la jeune hirondelle	

## 4ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
<b>MAINS NUES</b>	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
<b>ARMES</b>	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
	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	
<b>MAINS NUES</b>	Si lu Sheng ping - Essor et paix	(4 derniers) Zui ba xian Zhang shi - Les huit immortels ivres style Zhang	Tsat Tim Muy Fa - 7 pétales de la fleur de prunier	
	Wu lu Guan dong - L'est des passes	(4 derniers) Zui ba xian Peng shi - Les huit immortels ivres style Peng	Siu Lohon Kune - Le petit disciple du Bouddha	
<b>ARMES</b>	Kun wu jian - Epée cha quan	Zui jian Zhang shi - Epée ivre style Zhang	Tai Lin Wan Kim - La grande épée enchainée	
	Suo huo qiang Beijing shi - Transpercer la gorge (courant de Pékin)	Zui jian Peng shi - Epée ivre style Peng		
	Suo huo qiang Shandong shi - Transpercer la gorge (Courant de Shandong)	Zui qiang Zhang shi - Lance ivre style Zhang		

## 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 (Petite Hallebarde)
				Da (Guan) Dao (Grande Hallebarde)
				Chan Dao (Pelle)
				Shan (éventail)
				Jiu jie bian (chaîne à 9 sections)
	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	

<b>MAINS NUES</b>	Wu lu Guan dong - L'est des passes	Zui hou - Le singe ivre	Siu Lohon Kune - Le petit disciple du Bouddha	
	Lio lu Duan da - Embuscade		Um Zhao Gum Long - 5 griffes du dragon d'or	
<b>ARMES</b>	Pu dao Beijing shi - Petite Hallebarde courant Beijing	Zui qiang Zhang shi - Lance ivre style Zhang	Tcho sao muy fa Tcheurn - Lance main gauche de la fleur de prunier	
	Pu dao Shandong shi - Petite Hallebarde courant Shandong	Zui qiang Peng shi - Lance ivre style Peng		

## 6ème duan

	CHANG QUAN	NAN QUAN	QI XING TANG LANG QUAN	SHAOLIN QUAN
<b>MAINS NUES</b>	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
<b>ARMES</b>	Jianshu Guiding 2	Nandao Guiding 3	Pa kua sern au – Double crochets des huit trigrammes – Bagua shuang gou	Shuang Qiang (Double lances)
	Gunshu Guiding 2	Nangun Guiding 3	Luk hap sern do – Double sabres des six harmonies – Liu he shuang dao	Shuang Dao (Double sabres)
	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 (Double Massues)
			Sern bei sao – Double dagues – Shuang bi shou	Shuang Bi Shou (Poignards)
				Shuang Jiu jie bian (Double chaine à 9 sections)
	<b>CHA QUAN</b>	<b>ZUI QUAN</b>	<b>PAK MEI</b>	

<b>MAINS NUES</b>	Lio lu Duan da - Embuscade	Zui Wu song tuo kao - Wu song ivre se déménotte	Um Zhao Gum Long - 5 griffes du dragon d'or	
	Qi lu Meihua - Fleur de prunier		Soy Sam Sing - Briser les 3 étoiles	
	Ba lu Lian huan - Anneaux enchainés			
<b>ARMES</b>	Shuang gou - Double épée crochet	Da sheng hou gun - Bâton du roi singe	Seung Too - Double sabres	

## 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 (Tri-bâton)
	Gunshu Guiding 3	Nangun optionnel avec difficultés	Gau jeet nin wan bim - Chaîne neuf sections - Jiu jie liang huan bian	Dao-Jiu jie bian (Sabre et chaîne à 9 sections)
	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)
	CHA QUAN	ZUI QUAN	PAK MEI	
MAINS NUES	Jiu lu Long bei wei - Le dragon remue la queue	Zui taiji - Taiji ivre	Fa Fu - Tigre fleuri	
	Shi lu Chuan quan - Les poings enchainés		Sap Pa Mo Kiou - Les 18 blocages effleurant	
ARMES		Xiao guan zui jiubei - La jarre et la tasse	Wan Tao Tan - Le banc chinois	

**Filière – WAIJIA**  
**Spécialisation –**  
**Traditionnelle Option –**  
**WING CHUN/WING TSUN**  
Partie Technique du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Duan

## INTRODUCTION

Règlement permettant le passage de grades officiels (DUANS) Waija spécialité Wing Chun.

Le terme WING CHUN est écrit dans son acceptation orthographique la plus répandue mais englobe tous les styles et lignées s'y rapportant.

Le Wing Chun, en tant que style traditionnel du sud de la Chine, prend en compte la connaissance, la lignée, la philosophie et l'histoire. Les lignées et styles du Wing Chun désignent des traditions et interprétations différentes du Wing Chun. Pour ces raisons, afin de respecter la pratique de chacun et de permettre tout de même l'appréciation du savoir des candidats, ce règlement tient compte de ses différences.

Les armes traditionnelles du Wing Chun sont le bâton long « Luk Dim Bun Gwan » (pour indication : environ 2,80/2,90 m et 3 kg) et les doubles couteaux « Bart Cham Dao » ou « Wu Dip seung To » (pour indication : environ 43 cm et 1,5kg la paire).

Parmi quelques exemples de styles et de lignées de Wing Chun, on trouve (liste non-exhaustive) :

Lignée Yip Man

(Leung Ting, Wong Sheung Leung, Lo Man Kam, William Sheung, Yip Ching, Yip Chun, etc.)

Lignée Yuen Kai-San

Lignée Lee Kong

Lignée Gulao (Koo Lo)

Lignée Fung SiuChing / Famille Tang

Lignée Pang Nam

Lignée Yuen Chai Wan

Lignée Nanyan

Etc.

Lignée Pao Fa Lien

Lignée Hung Suen

Lignée JeeShim

Lignée Yiu Choi

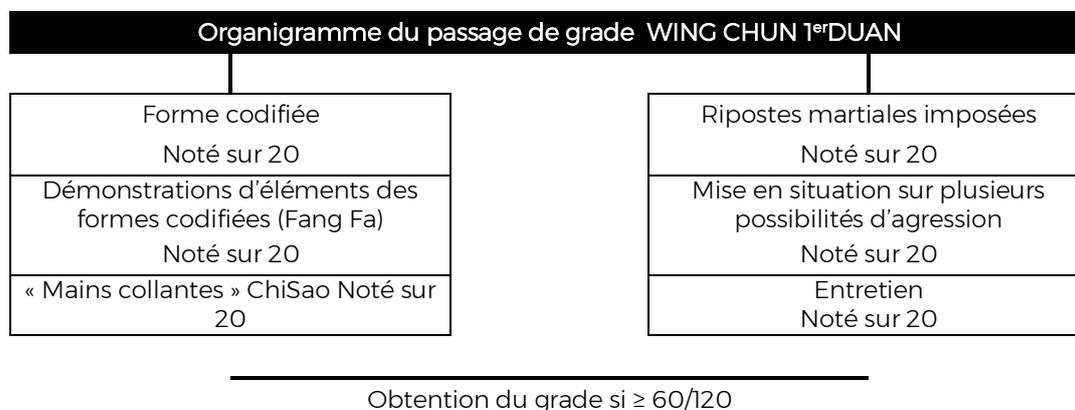
Lignée YipKin

Lignée Famille Chan

Lignée Famille Pan

Lignée Famille Sui

## Article 502.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN)



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

### Les épreuves sont:

- UV1: Forme codifiée
- UV2: Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV3: « Mains collantes » ChiSao
- UV4: Ripostes martiales imposées
- UV5: Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression
- UV6: Entretien

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 un jury composé de 3 juges.

Les candidats devront impérativement spécifier la lignée de Wing Chun qui est la leur au moment de l'inscription.

## 1. UV1: Forme codifiée

<p><b>Module 1</b></p> <p>Présentation de 3 formes obligatoires dans la suite suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ère forme SiuNim</li> <li>- 2ème forme Chum Kiu</li> <li>- Au choix : Biu Tze ou Mook Yan chong (Mannequin de bois)</li> </ul> <p><b>Précisions :</b></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p>	<p><b>Module 2 :</b></p> <p>Présentation de formes de déplacement codifiées ou libres.</p> <p><b>Précisions :</b></p> <p>Pour les lignées en comportant, le candidat présentera les formes codifiées de son école, il présente un maximum de 2 formes qui ne devront pas dépasser 1 minute.</p> <p>Pour les autres lignées n'en comportant pas, le candidat présentera un enchaînement de divers déplacements liés aux mouvements de son école dans différentes directions :</p> <p>Partant de la position neutre (YJKYM), en exécutant chaque fois 3 coups de poings enchainés, faire des pivots 45°, 90°, des déplacements avant arrières, des changements de directions ainsi que des déplacements en Zig-Zag (correspondant à la lignée de Wing Chun du candidat).</p> <p>A la fin de la minute le jury indique la fin de temps et le candidat peut exécuter encore deux à trois déplacements pour finir en position de départ devant le jury et finir par le salut.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. UV2: Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

### METHODE :

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

SIU LIM 2 applications	CHAM KIU 2 applications
---------------------------	----------------------------

Le candidat devra annoncer la technique principalement utilisée.

### 3. UV3: « Mains collantes » ChiSao

**Module 1 :** Chi Sao "démonstratif" Chi Sao exécuté à vitesse plus lente afin de démontrer le niveau technique du pratiquant. Le candidat devra montrer sa capacité à utiliser les techniques de base (Bongsao, Tan Sao, Jat Sao, Lap Sao, etc.).

**Module 2 :** Chi Sao à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques.

<u>Module 1</u>	<u>Module 2</u>
<p>Durée de 5 minutes:</p> <p>Exercice de compétence : Chi Sao ayant pour but la démonstration des capacités techniques.</p> <p>Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)</p>	<p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sao « libre » avec protections.</p> <p>Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p>

### 4. UV 4: Ripostes martiales imposées

#### METHODE :

4 attaques imposées sont demandées au candidat. Les attaques seront effectuées par le partenaire. 2 des attaques seront sur niveau haut suivant la liste ci-dessous et 2 attaques sur niveau bas suivant la liste ci-dessous.

Le candidat et le partenaire se placent à distance d'un bras tendu chacun, poing contre poing.

Le partenaire choisi librement de quel côté il fera son attaque.

Les attaques seront effectuées au top départ du jury

<u>Attaque Niveau Haut</u>	<u>Attaque Niveau Bas</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coup de poing direct</li> <li>▪ Crochet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coup de pied circulaire (hauteur cuisse)</li> <li>▪ Coup de pied de face (ventre)</li> </ul>

### 5. UV5: Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression

#### METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) :

Le partenaire afin de permettre la lisibilité de la pratique du candidat, ne DEVRA PAS attaquer en Wing Chun.

Techniques de coudes interdites.

Le partenaire proposera des techniques de percussion pieds-poings " et le candidat répondra en Wing Chun.

Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

## **6. UV 6: Entretien**

### **Durée 10 minutes environ.**

- Vérification des connaissances sur l'histoire, sa lignée, ses spécificités, les idées et concepts du Wing Chun.
  
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

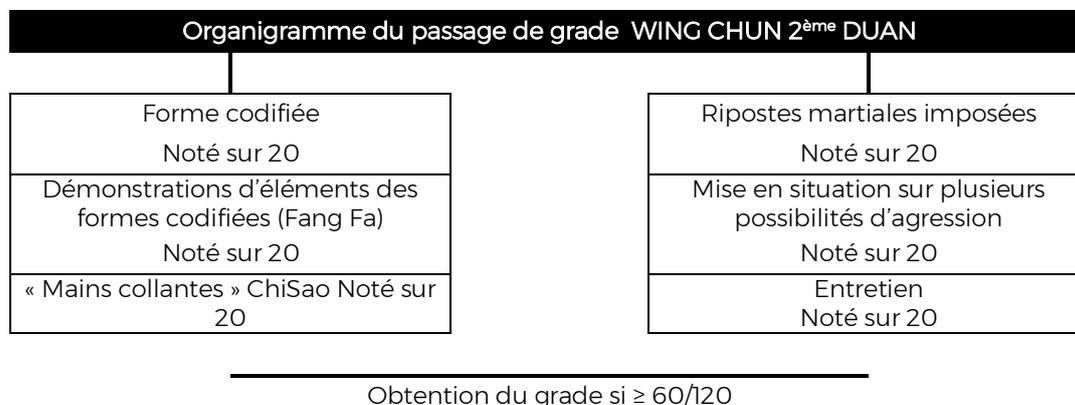
Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

**Exemple** : exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

**Précision** : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.

Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV6 entretien.

## Article 503.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN)



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

### Les épreuves sont :

- UV1: Forme codifiée
- UV2: Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV3: « Mains collantes » ChiSao
- UV4: Ripostes martiales imposées
- UV5: Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression
- UV6: Entretien

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.

Les candidats devront impérativement spécifier la lignée de Wing Chun qui est la leur au moment de l'inscription.

## 1. UV1: Forme codifiée

<p><b><u>Module 1</u></b> Présentation de 2 formes obligatoires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biu Tze</li> <li>- Mook Yan chong (Mannequin de bois).</li> </ul> <p><b><u>Précisions :</u></b></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p>	<p><b><u>Module 2 :</u></b> Présentation de formes déplacement codifiées ou libres.</p> <p><b><u>Précisions :</u></b> Pour les lignées en comportant, le candidat présentera les formes codifiées de son école, il présente un maximum de 2 formes qui ne devront pas dépasser 1 minute. Pour les autres lignées n'en comportant pas, le candidat présentera un enchaînement de divers déplacements liés aux mouvements de son école dans différentes directions : Partant de la position neutre (YJKYM), en incluant des techniques de base (Tan Sao, Pak Sao, Gan Sao, etc.), faire des pivots 45°, 90°, des déplacements avant arrières, des changements de directions ainsi que des déplacements en Zig-Zag (correspondant à la lignée de Wing Chun du candidat). A la fin de la minute le jury indique la fin de temps et le candidat peut exécuter encore deux à trois déplacements pour finir en position de départ devant le jury et finir par le salut.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. UV2: Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

### **METHODE :**

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

<p><b>CHAM KIU</b></p> <p>2 applications</p>	<p><b>BIU TZE</b></p> <p>2 applications</p>
----------------------------------------------	---------------------------------------------

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s).

### 3. UV3: « Mains collantes » ChiSao

**Module 1:** Chi Sao "démonstratif" Chi Sao exécuté à vitesse plus lente afin de démontrer le niveau technique du pratiquant. Le candidat devra montrer sa capacité à contrôler les bras et contre-attaquer.

**Module 2:** Chi Sao à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques.

<p><b>Module 1</b> Durée de 5 minutes:</p> <p>Exercice de compétence : Chi Sao ayant pour but la démonstration des capacités techniques.</p> <p>Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)</p>	<p><b>Module 2</b> Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sao « libre » avec protections. Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. UV4: Ripostes martiales imposées

#### METHODE :

6 assauts différents seront effectués par le partenaire.  
Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchaînées niveau haut et/ou bas.

Le candidat et le partenaire se placent à distance d'un bras tendu chacun, poing contre poing, ensuite ils peuvent se déplacer sur toute la surface définie.  
Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée.

#### Liste des attaques autorisées :

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coup de poing direct</li> <li>▪ Crochet</li> <li>▪ Coup de poing remontant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coup de pied de face</li> <li>▪ Coup de pied circulaire</li> <li>▪ Coup de pied latéral</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 5. UV5: Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression

#### METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) :

Le partenaire afin de permettre la lisibilité de la pratique du candidat, **NE DEVRA PAS** attaquer en Wing Chun.

Le partenaire proposera des techniques de percussion « pieds/poings ». **Le candidat répondra dans le style Wing Chun.**

Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

Les techniques de coudes seront autorisées (maîtrise et contrôle des coups **obligatoires** afin de garantir la sécurité des partenaires).

## 6. UV6: Entretien

### Durée 10 minutes environ.

- Vérification des connaissances sur l'histoire, sa lignée, ses spécificités, les idées et concepts du Wing Chun ainsi que spécifiquement ceux de la forme Biu Tze.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales)

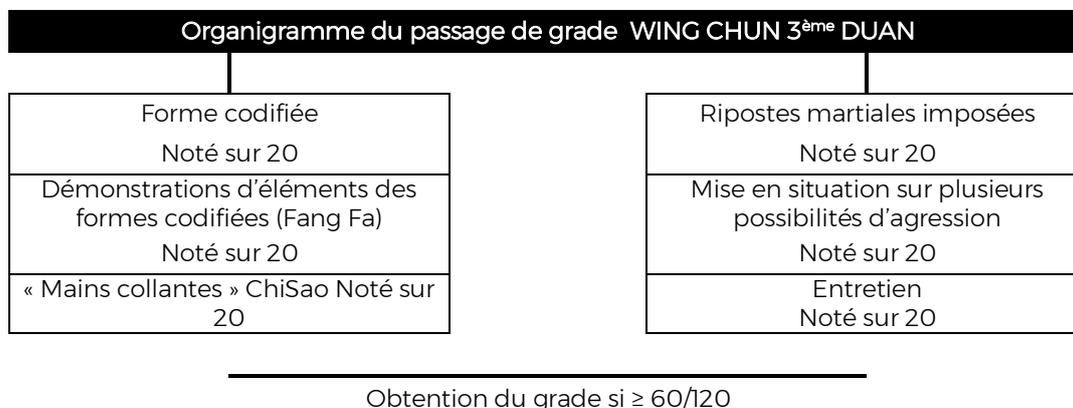
Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

**Exemple :** exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

**Précision :** le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.

Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV6 entretien.

## Article 504.W.T - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle - Option WING CHUN (WING TSUN)



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

### Les épreuves sont:

- UV1 : Forme codifiée
- UV2: Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV3: « Mains collantes » ChiSao
- UV4: Ripostes martiales imposées
- UV5: Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression
- UV6: Entretien

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 un jury composé de 3 juges.

### 1. UV1: Forme codifiée

<p><b>Module 1 :</b> Présentation de 2 formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biu Tze</li> <li>- 2ème forme, tirée au sort parmi les 4 premières du système.</li> </ul> <p><b>Précisions :</b></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme dans l'école du candidat (respect des lignées).</p>	<p><b>Module 2 :</b> Présentation de formes déplacement codifiées ou libres.</p> <p><b>Précisions :</b> Pour les lignées en comportant, le candidat présentera les formes codifiées de son école, il présente un maximum de 2 formes qui ne devront pas dépasser 1 minute. Pour les autres lignées n'en comportant pas, le candidat présentera un enchaînement de divers déplacements liés aux mouvements de son école dans différentes directions : Partant de la position neutre (YJKYM), en incluant différentes techniques du Wing Chun. Faire des pivots 45°, 90°, des déplacements avant arrières, dans toutes les directions. A la fin de la minute le jury indique la fin de temps et le candidat peut exécuter encore deux à trois déplacements pour finir en position de départ devant le jury et finir par le salut</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2. UV2: Démonstrations d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)**

**METHODE :**

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

<p><b>Mook Yan chong (Mannequin de bois)</b> 3 applications</p>	<p><b>Forme tirée au sort dans l'UVI</b> 3 applications</p>
---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s).

**3. UV3: « Mains collantes » ChiSao)**

**Module 1 :** Chi Sao "démonstratif" Chi Sao exécuté à vitesse plus lente afin de démontrer le niveau technique du pratiquant.

Le candidat devra montrer sa capacité à inclure des déplacements, le contrôle de la masse de l'adversaire ainsi que le travail des jambes).

**Module 2 :** Chi Sao à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques.

<p><b>Module 1</b> Durée de 5 minutes: -Exercice de compétence : Chi Sao ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.) dont exercice de compétence travail de jambes.</p>	<p><b>Module 2</b> Durée de 1 minute 30 : Chi Sao « libre » avec protections. Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. UV4: Ripostes martiales imposées

##### METHODE :

6 assauts divers seront effectués par le partenaire.  
Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchaînées niveau haut et/ou bas.

Le candidat et le partenaire se placent à distance d'un bras tendu chacun, poing contre poing, ensuite ils peuvent se déplacer sur toute la surface définie.  
Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée.

Liste des attaques autorisées :

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coup de poing direct</li> <li>▪ Crochet</li> <li>▪ Coup de poing remontant</li> <li>▪ Saisies</li> <li>▪ Coudes (contrôle obligatoire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coup de pied de face</li> <li>▪ Coup de pied circulaire</li> <li>▪ Coup de pied latéral</li> <li>▪ Tentative de projection ou amenée au sol.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 5. UV5: Mise en situation sur plusieurs possibilités d'agression

##### METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) :

Le partenaire afin de permettre la lisibilité de la pratique du candidat, **ne DEVRA PAS** attaquer en Wing Chun.

Le partenaire proposera des techniques de percussion pieds- poings " et le candidat répondra en Wing Chun.

Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

Les techniques de coudes seront autorisées (maîtrise et contrôle des coups obligatoires afin de garantir la sécurité des partenaires).

#### 6. UV6: Entretien

**Durée 10 minutes environ.**

- Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme du mannequin de bois.  
Notions de combat : Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

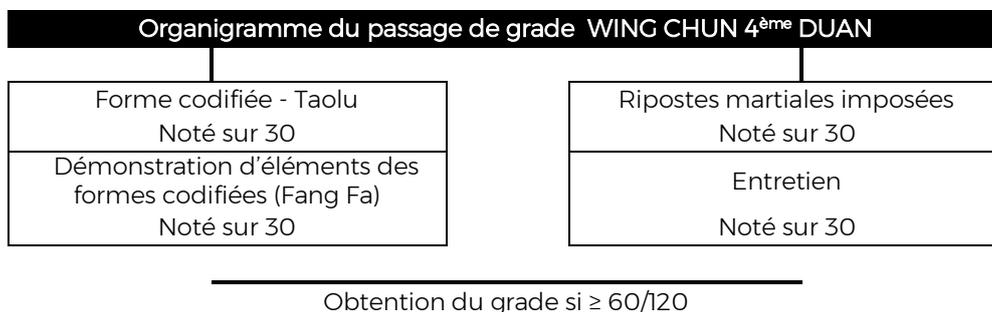
Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

**Exemple :** exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

**Précision** : le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.

Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV6 entretien.

## Article 505.W.T – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnelle – Option WING CHUN (WING TSUN)



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

### Les épreuves sont:

- UV1 : Forme codifiée (Taolu)
- UV2 : Démonstration d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV3 : Ripostes martiales imposées
- UV4: Entretien

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 : Forme codifiée (Taolu)

<p><b>Module 1</b> Présentation forme bâton long (Luk Dim Boon). <b>Précisions :</b> Longueur: environ 2m80 ou 2m45. Bâton long du style wing chun. Chaque forme devra être annoncée et présentée comme dans l'école du candidat (respect des lignées).</p>	<p><b>Module 2 :</b> Présentation déplacements libres avec démonstration de différentes techniques de bâton long. <b>Précisions :</b> Varier les différentes hauteurs.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. UV2: Démonstration d'éléments des formes codifiées

### METHODE :

3 démonstrations devront être tirées de la forme de bâton long du Wing Chun :

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s), le partenaire pourra utiliser des armes longues afin de pouvoir illustrer la démonstration.

## 3. UV3: Ripostes martiales imposées

### METHODE :

6 assauts seront effectués par le partenaire, le candidat répondra à 6 attaques différentes sur différentes hauteurs. Bâton long contre bâton long.

Pour indications des types d'attaques : Coupés, piqués, balayés.

Le partenaire choisi librement de quel côté il fera son attaque.

## 4. UV4: Entretien

Durée 10 minutes environ.

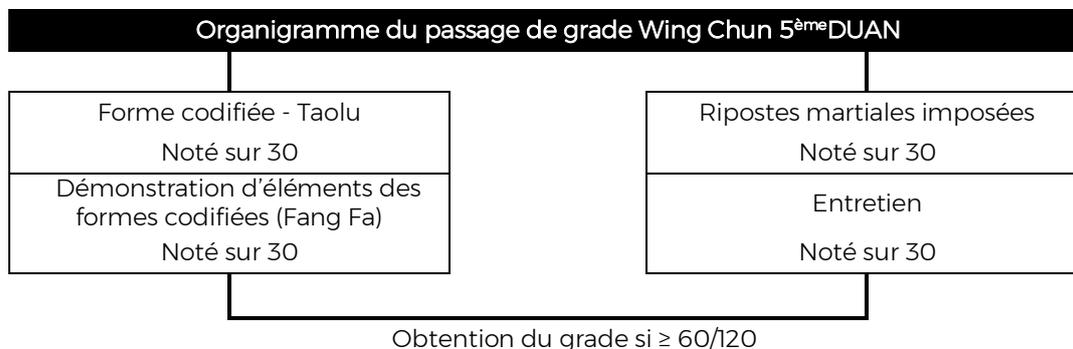
- Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme du bâton long.  
Notions de combat : Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

**Exemple :** exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

**Précision :** le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.  
Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV4 entretien.

## Article 506.W.T- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA TRADITIONNELLE – Option WING CHUN (WING TSUN)



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

### Les épreuves sont:

- UV 1 : Forme codifiée (Taolu)
- UV2 : Démonstration d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)
- UV3 : Ripostes martiales imposées
- UV4: Entretien

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 : Forme codifiée (Taolu)

<p><b>Module 1</b> Présentation forme doubles couteaux (Bart Cham Dao/Wu DipSeun To).</p> <p><b>Précisions :</b> Doubles couteaux (non aiguisés) du style wingchun. Il s'agira d'armes véritables et non de modèles de présentation. Le candidat les présentera au jury.</p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme dans l'école du candidat (respect des lignées).</p>	<p><b>Module 2 :</b> Présentation déplacements libres avec démonstration de différentes techniques des doubles couteaux.</p> <p><b>Précisions :</b> Varier les différentes hauteurs.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. UV 2: Démonstration d'éléments des formes codifiées (Fang Fa)

### METHODE :

3 démonstrations devront être tirées de la forme des doubles couteaux :

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s), le partenaire pourra utiliser des armes longues ou courtes afin de pouvoir illustrer la démonstration.

## 3. UV3: Ripostes martiales imposées

### METHODE :

3 démonstrations devront être tirées de la forme des doubles couteaux :

Le candidat devra annoncer la(les) technique(s) principalement utilisée(s), le partenaire pourra utiliser des armes longues ou courtes afin de pouvoir illustrer la démonstration.

## 4. UV4: Entretien

**Durée 10 minutes environ.**

- Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme des doubles couteaux.  
Notions de combat : Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.
- Module optionnel (5 minutes maximum déduites des 10 minutes globales) :

Le candidat a la possibilité de présenter une spécificité de sa lignée avec explications :

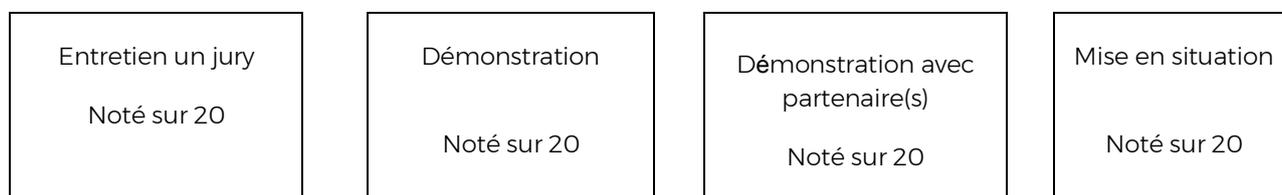
**Exemple :** exercice Qi Gong spécifique, autres formes, autres concepts, etc.

**Précision :** le module optionnel ne fera pas l'objet d'une notation spécifique par le jury.

Cette présentation optionnelle fera éventuellement partie de la notation globale de l'UV4 entretien.

## Article 507.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnel – Option WING CHUN (WING TSUN)

### Organigramme du passage Wing Chun 6<sup>ème</sup>Duan



Obtention du grade

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Le but du niveau est de Mettre en évidence trois principes fondamentaux ou concepts stratégiques du système Wing Chun.

- Le candidat devra présenter un support écrit sur sa vision technique du système Wing Chun.
- Le support écrit se composant d'un minimum de 5 pages et d'un maximum de 10 pages sera remis au jury au minimum 1 semaine avant l'examen.

Les questions du jury pourront intervenir à n'importe quel moment de la présentation des UV du candidat ou en fin de présentation.

#### 1. UV 1 : Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

#### 2. UV 2 : Démonstration

Démonstration des principes au travers de morceaux représentatifs pris dans les formes, ou d'exercices effectués seul.

#### 3. UV 3 : Démonstration avec partenaire(s)

Démontrer ces trois principes dans une pratique avec partenaire. Par des applications ou des exercices de style « codifiés » comme: Chi Sau, Goh Sau, Bong/Lap Sau, Lat Sau, San Sau etc ...

#### 4. UV4 : Mise en situation

Préciser et mettre en pratique au moins un des concepts dans une mise en situation au choix soit en application type « self défense » ou en sparring léger.

## Article 508.W.T – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN WUSHU Filière WAIJIA Traditionnel – Option WING CHUN (WING TSUN)

### Organigramme du passage Wing Chun 7<sup>ème</sup>Duan

Entretien avec un jury Noté sur 20	Démonstration Noté sur 20	Démonstration avec partenaire(s) Noté sur 20	Mise en situation Noté sur 20
---------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------

Obtention du grade

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

Le but du niveau est de mettre en évidence trois principes philosophique du système Wing Chun.

- Le candidat devra présenter un support écrit sur sa vision du système Wing Chun.
- Le support écrit se composant d'un minimum de 15 pages et d'un maximum de 30 pages sera remis au jury au minimum 1 semaine avant l'examen.

Les questions du jury pourront intervenir à n'importe quel moment de la présentation des UV du candidat ou en fin de présentation.

#### 1. UV1 : Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

#### 2. UV2 : Démonstration

**Démonstration de ces idées au travers de morceaux représentatifs pris dans les formes, ou d'exercices effectués seul.**

**3. UV 3 : Démonstration avec partenaire(s)**

**Démontrer ces idées dans une pratique avec partenaire. Par des applications ou des exercices de style « codifiés » comme: Chi Sau, Goh Sau, Bong/Lap Sau, Lat Sau, San Sau etc ...**

**4. UV4 : Mise en situation**

Préciser et mettre en pratique au moins un des concepts dans une mise en situation au choix soit en application type « self défense » ou en sparring léger.

WING CHUN

# ANNEXES WAIJIA WING CHUN

## 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

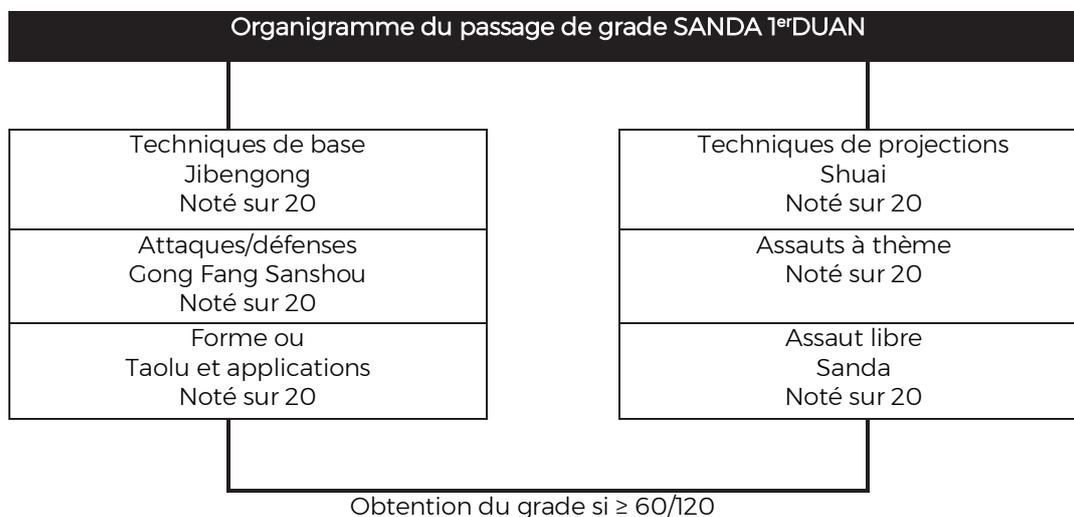
# **Filière BOJISHU**

# **Spécialité SANDA / Boxe**

# **Chinoise**

**Partie Technique du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Duan**

## Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU – Spécialité SANDA



L'examen du 1<sup>er</sup> 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 ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

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 (20 points)**

Le jury 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.

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", quatre déplacements possible, avant, arrière, droite ou gauche /4

- Des techniques de poings (Quanfa) : Au minimum coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan) et uppercut (Chao quan) sur 30" /5
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Au minimum coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui) et de côté (Ce chuai tui) sur 30"/5
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes

Contenu de la période de percussions :

- 30 " d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 " d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

**2. UV 2 : Attaques/défenses - Gong Fang Sanshou (20 points)**

L'attaquant effectuera 5 techniques(GongJi), sur les 8 attaques listées ci-dessous, ces attaques seront demandées par le jury, à gauche ou à droite :

- 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 (Bian tan 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 exécuté en vitesse réelle.

Les candidats seront avec des partenaires de catégorie d'âge et de poids sensiblement identique dans la mesure du possible.

L'attaquant (GongJi) et le Défenseur (FangYuZhe) saluent le jury, se saluent (Bao Quan Li), 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.

Chaque riposte est notée sur 4 points.

### **3. UV 3 : Forme - Taolu et applications (20 points)**

Cette épreuve est composée de deux parties :

#### **3.1 Le taolu ou la forme /10**

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

Le Taolu ou la forme devront durer au moins 20 secondes.

Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 1<sup>er</sup> duan en waijia ou en neijia.

Le candidat peut également créer une forme de minimum 20 mouvements, s'il ne connaît pas de taolu.

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

#### **3.2 Les applications /10**

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par application présentée)

Elles sont au choix du candidat.

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

### **4. UV 4 : Techniques de projection - Shuai (20 points)**

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de pied parmi la liste des projections suivantes :

Dade - Grand fauchage intérieur

Gou - Fauchage entre les jambes

Lantui - Barrage des deux jambes

Laotui Moboti - Barrage de la jambe avec le pied

Qiezi - Grand fauchage extérieur

Shuang shou tai jiao - Les deux mains soulèvent la jambe

Laotui - Saisir la jambe la tirer vers l'avant puis sur le côté

Cuo - Soulever l'adversaire

Lan qe wei - Saisir la queue de l'oiseau

Chaque projection est notée sur 4 points

**5. UV 5 : Assauts à thème (20 points)**

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

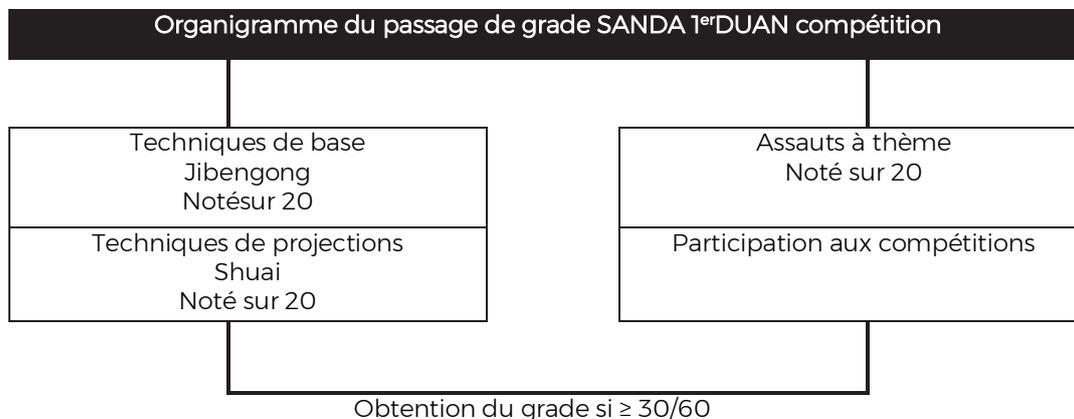
- Un premier assaut de 2 mn où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à toutes les techniques de Sanda. /10
- Un deuxième assaut de 2 mn où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de pieds. /10

**6. UV 6 : Assaut libre - Sanda (20 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.

## Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION



L'examen du 1<sup>er</sup> Duan SANDA COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

**Les épreuves sont :**

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Techniques de projection
- UV 3 : Assauts à thème
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 (20 points)**

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.

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", quatre déplacements possible, avant, arrière, droite ou gauche /4
- Des techniques de poings (Quanfa) : Au minimum coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan) et uppercut (Chao quan) sur 30" /5

- Des techniques de jambes (Tuifa) : Au minimum coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui) et de côté (Ce chuai tui) sur 30"/5
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes

Contenu de la période de percussions :

- 30 " d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 " d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

## **2. UV 2 : Techniques de projection - Shuai (20 points)**

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de pied parmi la liste des projections suivantes :

Dade - Grand fauchage intérieur

Gou - Fauchage entre les jambes

Lantui - Barrage des deux jambes

Laotui Moboti - Barrage de la jambe avec le pied

Qiezi - Grand fauchage extérieur

Shuang shou tai jiao - Les deux mains soulèvent la jambe

Laotui - Saisir la jambe la tirer vers l'avant puis sur le côté

Cuo - Soulever l'adversaire

Lan qe wei - Saisir la queue de l'oiseau

Chaque projection est notée sur 4 points

### **3. UV 3 : Assauts à thème (20 points)**

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

- Un premier assaut de 2 mn où le candidat n'utilisera que les jambes ou que les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à tout. /10
- Un deuxième assaut de 2 mn où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de pieds. /10

### **4. UV 4 : Participation aux compétitions**

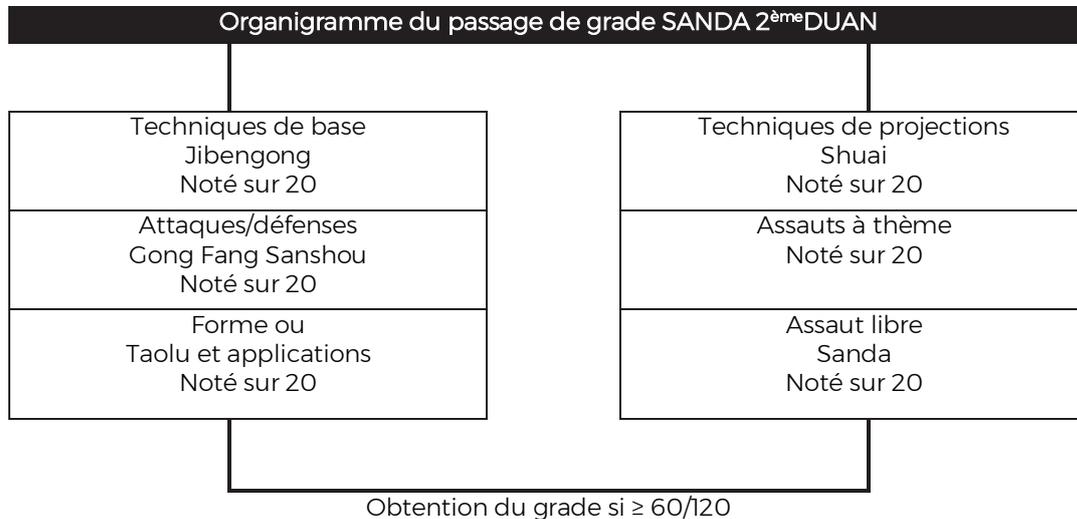
Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 503.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA



L'examen du 2<sup>ème</sup> 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 ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

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 (20 points)**

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.

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 5 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements possible, avant, arrière, droite, gauche et à 45° (droite ou gauche) /5

- Des techniques de poings (Quanfa) : Au minimum coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan) et descendant (Gua qai quan) sur 30" /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Au minimum coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui) et balayage avant (Qiang sao tui) sur 30"/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant au minimum les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30"/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes

Contenu de la période de percussions :

- 30 " d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 " d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

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

Il est composé de 5 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe).

- 1 enchaînement de 3 coups de poings dont une technique circulaire.
- 2 enchaînements de 3 techniques différentes
- 1 enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe
- 1 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 et/ou esquives rotative (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 2 remises en techniques de poing.
- Parades et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec une remise en poing et une projection.
- Parades et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 2 remises en techniques de jambe.
- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection.
- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques au choix. (Ti, Da, Shuai)

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**

Cette épreuve est composée de deux parties :

#### **3.1 Le taolu ou la forme /10**

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

Le Taolu ou la forme devra durer au moins 30 secondes.

Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 1<sup>er</sup> duan en waijia ou en neijia.

Le candidat peut également créer une forme de minimum 25 mouvements, s'il ne connaît pas de taolu.

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

#### **3.2 Les applications /10**

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)

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 : Techniques de projection - Shuai (20 points)**

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de poing parmi la liste des projections suivantes :

Kou shou chuan bi kao - Chute dans la vallée

Bao bi bie - Barrage avec la jambe

Chuan dang kao - serpent se faufile entre les jambes

Bo zi you li - L'homme boiteux montre sa courtoisie

Wen - Hanche flottante

Gou - Fauchage entre les jambes

Chuan - Projection par-dessus l'épaule

Danabie – Fauchage extérieur

Dan ma zhi chong – Le cheval avance violemment

Shoubeizi – Fauchage avec le bras

Chaque projection est notée sur 4 points

#### **5. UV 5 : Assauts à thème (20 points)**

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

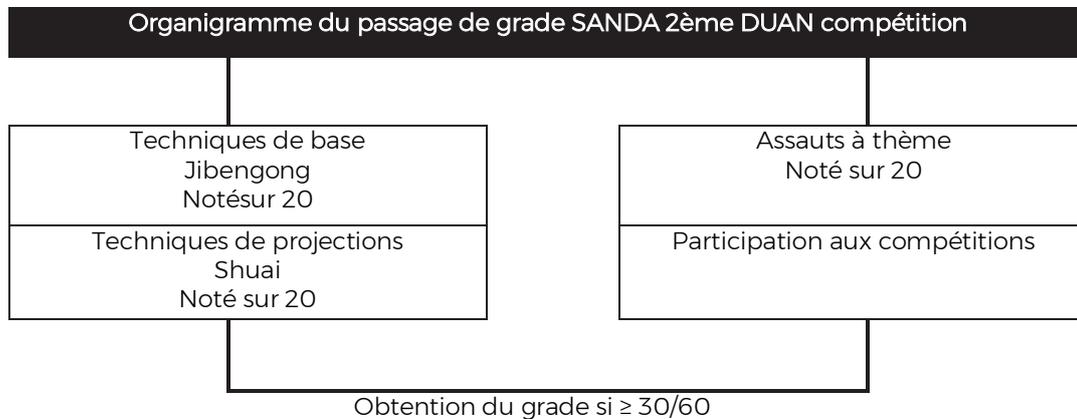
- Un premier assaut de 2 mn où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à toutes les techniques de Sanda. /10
- Un deuxième assaut de 2 mn où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing. /10

#### **6. UV 6 : Assaut libre – Sanda (20 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.

## Article 502.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION



L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan SANDA COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

**Les épreuves sont :**

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Techniques de projection
- UV 3 : Assauts à thème
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 (20 points)**

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.

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements possible, avant, arrière, droite, gauche et à 45° (droite ou gauche) /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : Au minimum coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan) et descendant (Gua qai quan) sur 30" /3

- o Des techniques de jambes (Tuifa) : Au minimum coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui) et balayage avant (Qiang sao tui) sur 30"/3
- o Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant au minimum les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30"/4
- o Travail sur des cibles :

Il est composé d'une période de 2 minutes

Contenu de la période de percussions :

- 30 " d'enchaînement de poings (Zuhe Da) /2
- 30 " d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti) /2
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2

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).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

**2. UV 2 : Techniques de projection – Shuai (20 points)**

Le candidat devra réaliser 5 projections sur des attaques de coup de poing parmi la liste des projections suivantes :

Kou shou chuan bi kao – Chute dans la vallée

Bao bi bie – Barrage avec la jambe

Chuan dang kao – serpent se faufile entre les jambes

Bo zi you li – L'homme boiteux montre sa courtoisie

Wen – Hanche flottante

Gou – Fauchage entre les jambes

Chuan – Projection par-dessus l'épaule

Danabie – Fauchage extérieur

Dan ma zhi chong – Le cheval avance violemment

Shoubeizi – Fauchage avec le bras

Chaque projection est notée sur 4 points

### **3. UV 3 : Assauts à thème (20 points)**

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

- Un premier assaut de 2 mn où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à toutes les techniques de Sanda. /10
- Un deuxième assaut de 2 mn où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing. /10

### **4. UV 4 : Participation aux compétitions**

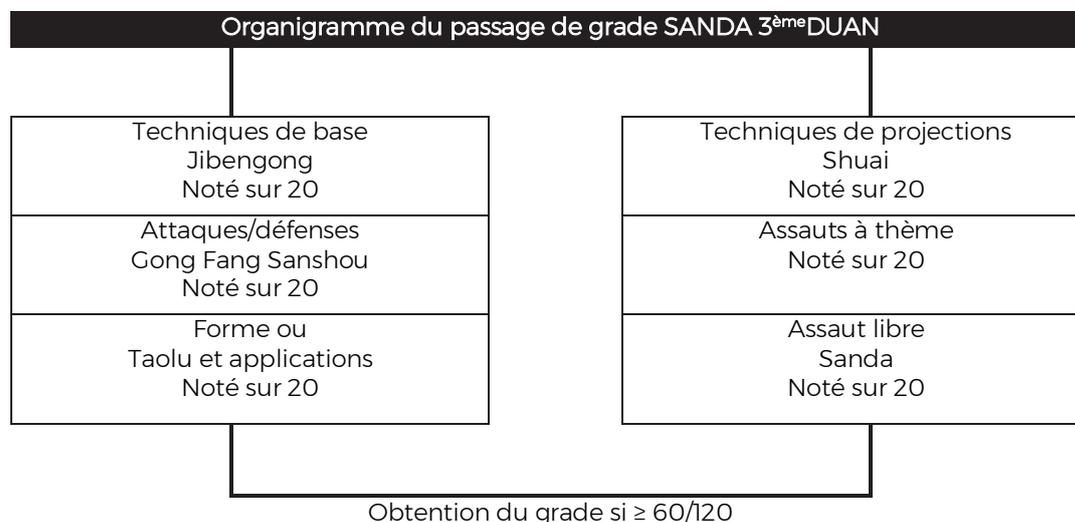
Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficier de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 504.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA



L'examen du 3<sup>ème</sup> 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 ou forme et leurs applications
- UV 4 : Techniques de projection
- UV 5 : Assauts à thème
- UV 6 : Assaut libre

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 (20 points)

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.

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 5 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements possible, avant, arrière, droite, gauche, à 45° (droite ou gauche), en rotation de 90° autour du pied avant et du pied arrière /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : Au minimum coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan, descendant (Gua qai quan) et revers retourné (Hou liao quan) sur 30" /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Au minimum coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui), balayage avant (Qiang sao tui), balayage arrière (Hou sao tui), retourné latéral (Hou ce chai tui) et retourné circulaire (Hou bai tui) sur 30"/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant au minimum les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30"/4
- Travail sur des cibles :

Il est composé de deux périodes de 2 minutes, séparée d'une minute.

Contenu de la période de percussions :

- 2 minutes d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2
- 2 minutes d'enchaînement libre /2

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).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

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

Il est composé de 5 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe).

- 1 enchaînement de 5 coups de poings dont une technique circulaire.
- 2 enchaînements de 5 techniques différentes
- 1 enchaînement de 3 techniques de poings et 2 techniques de jambe
- 1 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) et qui devront comprendre sur l'ensemble :

- Parades et/ou esquives rotative (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 3 remises en techniques de poing.
- Parades et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec une remise en poing et une projection.
- Parades et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) remise par 3 techniques (une technique de poing, de pied et une projection).
- 2 Défenses adaptées à la situation avec une riposte de 4 techniques au choix. (Ti Da Shuai)

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**

Cette épreuve est composée de deux parties :

#### **3.1 Le taolu ou la forme /10**

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

Le Taolu ou forme devra durer au moins 40 secondes.

Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 1<sup>er</sup> duan en waijia ou en neijia.

Le candidat peut également créer une forme de minimum 30 mouvements, s'il ne connaît pas de taolu.

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

#### **3.2 Les applications /10**

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)

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 : Techniques de projection - Shuai (20 points)**

Le candidat devra réaliser 5 projections sans attaques à l'attaquant de provoquer des opportunités parmi la liste des projections suivantes :

Tao - Saisir la jambe

Kuntui - Ramassage des deux jambes

Dade - Grand fauchage intérieur

Bao bi bie - Barrage avec la jambe

Qian sao tui - Balayage avant

Hou sao tui - Balayage arrière

Tang – Petit fauchage intérieur

Bi fan da xiong – Les bras retournent le grand ours

Chaque projection est notée sur 4 points

#### **5. UV 5 : Assauts à thème (20 points)**

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

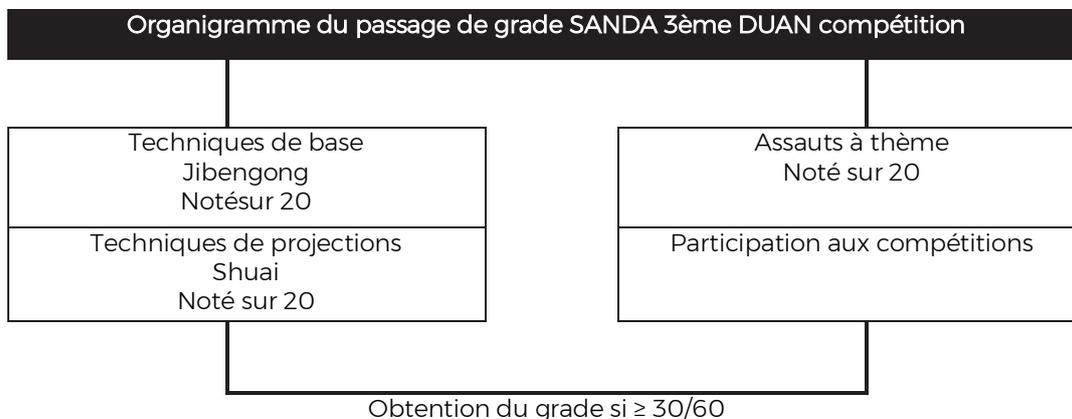
- Un premier assaut de 2 mn où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à tout. /10
- Un deuxième assaut de 2 mn où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing ou des coups de pieds (cela sera tiré au sort par le candidat). /10

#### **6. UV 6 : Assaut libre – Sanda (20 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.

## Article 502.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU – Spécialité SANDA COMPETITION



L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan SANDA COMPETITION est composé de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 3 participations à des compétitions.

Les épreuves sont :

- UV 1 : Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong)
- UV 2 : Techniques de projection
- UV 3 : Assauts à thème
- UV 4 : Participation aux compétitions

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60) et faire valider ses 3 participations aux compétitions.

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 (20 points)

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.

Cette épreuve (Sanshou Ji Ben Gong) est composée de 4 parties.

Les candidats sont évalués sur un travail seul progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30", cinq déplacements possible, avant, arrière, droite, gauche, à 45° (droite ou gauche), en rotation de 90° autour du pied avant et du pied arrière /5
- Des techniques de poings (Quanfa) : Au minimum coup de poing direct (Chong quan), crochet (Guan quan), uppercut (Chao quan), revers (Liao quan, descendant (Gua qai quan) et revers retourné (Hou liao quan) sur 30" /3
- Des techniques de jambes (Tuifa) : Au minimum coup de talon direct (Deng tui), circulaire (Bian tan tui), de côté (Ce chuai tui), au tibia (Cai tui), marteau (Pi tui), balayage

- avant (Qiang sao tui), balayage arrière (Hou sao tui), retourné latéral (Hou ce chai tui) et retourné circulaire (Hou bai tui) sur 30"/3
- Des techniques pieds et poings enchainées (Tuifa et Quanfa) : en utilisant au minimum les techniques de poings et de pieds citées ci-dessus sur 30"/4
  - Travail sur des cibles :

Il est composé de deux périodes de 2 minutes, séparée d'une minute.

Contenu de la période de percussions :

- 2 minutes d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da Shuai) /2
- 2 minutes d'enchaînement libre /2

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).

Les repères de temps seront indiqués par le jury

## **2. UV 2 : Techniques de projection - Shuai (20 points)**

Le candidat devra réaliser 5 projections sans attaques à l'attaquant de provoquer des opportunités parmi la liste des projections suivantes :

Tao - Saisir la jambe

Kuntui - Ramassage des deux jambes

Dade - Grand fauchage intérieur

Bao bi bie - Barrage avec la jambe

Qian sao tui - Balayage avant

Hou sao tui - Balayage arrière

Tang - Petit fauchage intérieur

Bi fan da xiong - Les bras retournent le grand ours

Chaque projection est notée sur 4 points

## **3. UV 3 : Assauts à thème (20 points)**

Cette épreuve est scindée en deux assauts différents :

- Un premier assaut de 2 mn où le candidat n'utilisera que les jambes ou les poings (cela sera tiré au sort par le candidat) contre son adversaire qui lui aura droit à tout. /10
- Un deuxième assaut de 2 mn où le candidat devra utiliser les projections contre un adversaire n'utilisant que des coups de poing ou des coups de pieds (cela sera tiré au sort par le candidat). /10

#### **4. UV 4 : Participation aux compétitions**

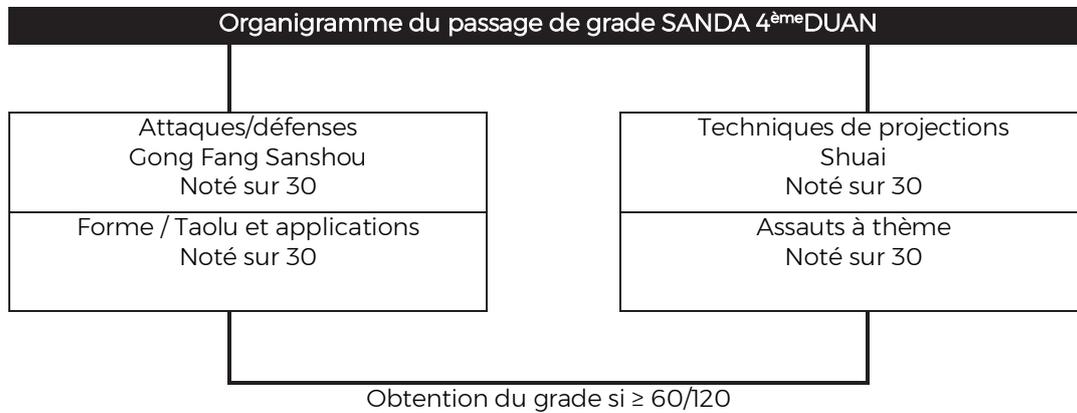
Pour valider ce module, il faut remplir les conditions suivantes :

- 3 participations à des compétitions officielles (Coupe de France, Open de France, Championnat régional ou Championnat de France).
- Les 3 participations seront comptabilisées sur les 2 saisons sportives précédentes et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.
- Pour que la compétition soit validée, il faudra soit être sur le podium du Championnat régional, soit dans les 8 premiers du Championnat de France, de l'Open de France ou de la Coupe de France.

Pour Bénéficiaire de l'UV4, le Candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le président de la ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national

## Article 505.W.S – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 2 : Forme (Taolu) et applications
- UV 3 : Techniques de projections (Shuai)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)

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 : 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.

## **2. UV 2 : Forme (Taolu) et applications**

Cette épreuve est composée de deux parties :

### **2.1 Le taolu ou la forme /10**

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.

Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 2<sup>ème</sup> duan en waijia ou en neijia.

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

### **2.2 Les applications /10**

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)

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.

## **3. UV 3 : Techniques de projections (Shuai)**

Le candidat devra effectuer 5 contreprises sur 5 projections parmi la liste proposée, le choix des projections est déterminé par le jury (sur 20 points)

Kou shou chuan bi kao - Chute dans la vallée

Bao bi bie - Barrage avec la jambe

Chuan dang kao - serpent se faufile entre les jambes

Bo zi you li - L'homme boiteux montre sa courtoisie

Wen - Hanche flottante

Gou - Fauchage entre les jambes

Chuan - Projection par-dessus l'épaule

Danabie - Fauchage extérieur

Dan ma zhi chong - Le cheval avance violemment

Shoubeizi - Fauchage avec le bras

Le candidat devra choisir une projection parmi la liste ci-dessus et démontrer plusieurs façons de la placer dans plusieurs situations, minimum 5 situations différentes (sur 10 points)

#### **4. UV 4 : Assaut à thème et assaut libre**

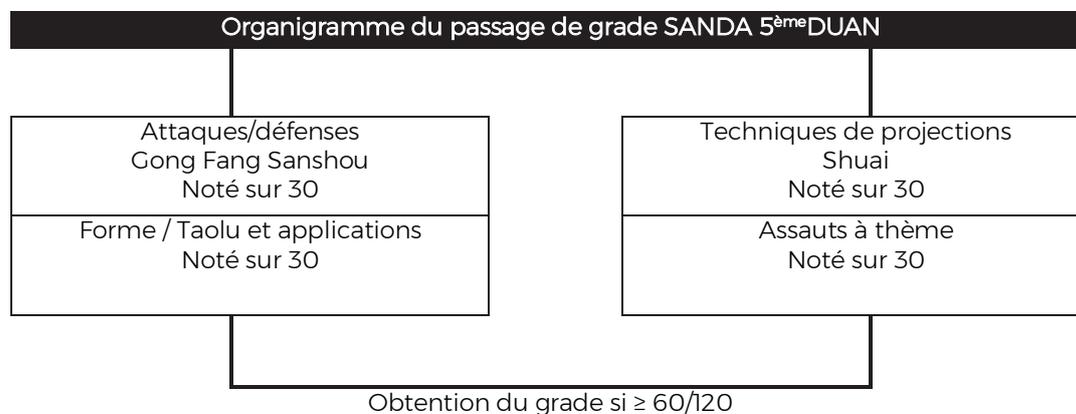
##### ***4.1 Assauts à thème (20 points):***

Lors d'un assaut de 2 mn, le candidat sera placé dans un coin acculé par son adversaire et il devra démontrer sa capacité à sortir du coin. A chaque fois qu'il sortira du coin, il devra se replacer dans la position de départ.

##### ***4.2 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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA



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

Les épreuves sont :

- UV 1 : Attaques/défenses (Gong Fang Sanshou)
- UV 2 : Forme (Taolu) et applications
- UV 3 : Techniques de projections (Shuai)
- UV 4 : Assauts à thèmes (Ti Cai Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisai)

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

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

Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

### 1. UV 1 : Attaques/défenses - Sanshou Gong Fang Ji Shu

Cette UV comprend 1 série de 5 défenses sur des attaques en percussions et 1 série de 5 défenses sur des attaques en projection.

- Au nombre de 5, les attaques en percussions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.
- Au nombre de 5, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Puis le candidat devra démontrer 5 enchaînements pied/poing/projection de son choix.

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

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge) sensiblement identiques dans la mesure du possible. L'attaquant (Gong Ji) et le défenseur (FangYuZhe) saluent le jury, se saluent (BaoQuanLi), puis se positionnent face à face, en garde de combat.

L'attaquant (GongJi) démarre l'épreuve dès le signal du jury.

## **2. UV 2 : Forme (Taolu) et applications**

Cette épreuve est composée de deux parties :

### **2.3 Le taolu ou la forme /10**

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 1 mn.

Le candidat peut également choisir un taolu dans la liste des taolus conseillés pour le passage de 3<sup>ème</sup> duan en waijia ou en neijia.

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

### **2.4 Les applications /10**

Il sera demandé au candidat de présenter les applications martiales de 5 mouvements de son taolu ou de son enchaînement. (2 points par applications présentées)

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.

## **3. UV 3 : Techniques de projections (Shuai)**

Le candidat devra effectuer 5 contreprises sur 5 projections parmi la liste proposée, le choix des projections est déterminé par le jury (sur 20 points)

Tao - Saisir la jambe

Kuntui - Ramassage des deux jambes

Dade - Grand fauchage intérieur

Bao bi bie - Barrage avec la jambe

Qian sao tui - Balayage avant

Hou sao tui - Balayage arrière

Tang - Petit fauchage intérieur

Bi fan da xiong - Les bras retournent le grand ours

Le candidat devra choisir deux projections parmi la liste ci-dessus et démontrer plusieurs façons de la placer dans plusieurs situations, minimum 5 situations différentes (sur 10 points)

**4. UV 4 : Assaut à thème et assaut libre**

**4.3 Assauts à thème (20 points):**

Lors d'un assaut de 2 mn, le candidat devra démontrer sa capacité à faire sortir son adversaire de la surface de combat. A chaque fois qu'il y parviendra, il devra se replacer dans la position de départ.

**4.4 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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité SANDA

### Organigramme du passage Sanda 6ème Duan



L'examen du 6<sup>ème</sup> Duan comporte un entretien avec le jury 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.

#### 1. **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 la liste des taolus conseillés pour le passage de 4<sup>ème</sup> duan en waijia ou en neijia au minimum.

Voir Annexe WJ 8

#### 2. **UV 2 : Travail à deux des techniques du Sanda - Sanshou Gong Fang Ji Shu**

Le candidat devra présenter 5 enchaînements de son choix comprenant des techniques de poing, de pied et de projection, qu'il devra placer dans différentes situations (minimum 3 situations différentes)

#### 3. **UV 3 : Assaut libre - Ji Jian Bisai**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 6<sup>ème</sup>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.

#### **4. UV4 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 508.W.S – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité Sanda

### Organigramme du passage Sanda 7<sup>ème</sup> Duan

Forme Taolu  Noté sur 20	Travail à deux des techniques du Sanda Sanshou Gong Fang Ji Shu Noté sur 20	Assauts libre Ji Jian Bisai  Noté sur 20	Entretien avec un jury  Noté sur 20
-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen du 7<sup>ème</sup> Duan comporte un entretien avec le jury 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.

#### 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 : Changquan, Nanquan, Shoalin 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 la liste des taolus conseillés pour le passage de 5<sup>ème</sup> duan en waijia ou en neijia au minimum.

Voir Annexe WJ 8

#### 2. UV 2 : Travail à deux des techniques du Sanda - Sanshou Gong Fang Ji Shu

Le candidat devra présenter un travail technique de son choix sur son expérience acquise après de nombreuses années de pratique.

Il devra démontrer toute l'étendue de ses connaissances à lui d'être inventif pour présenter son travail qui devra être compris entre 5 et 10 mn.

### **3. UV 3 : Assaut libre - Ji Jian Bisai**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 7<sup>ème</sup>Duan, la durée de cet assaut est de 1x2 minutes maximum. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda, le combat s'effectue de façon souple.

### **4. UV4 : Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.



# 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 sur cibles :

Les pattes d'ours sont beaucoup plus petites que les Paos.

Elles sont enfilées 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 est 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.

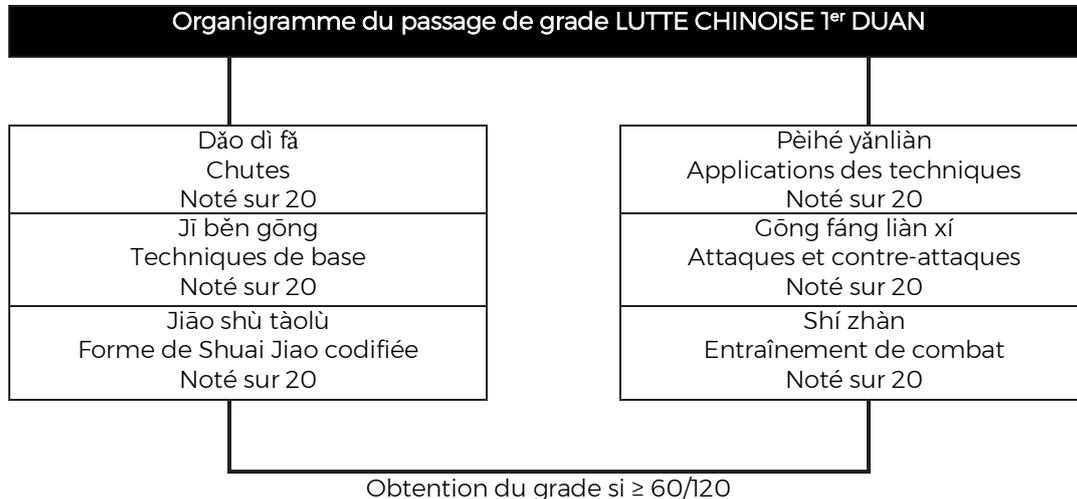
Le jeu offensif est amélioré par la vitesse d'exécution et la coordination des enchaînements grâce à de nombreuses répétitions intensives, effectuées en fonction de la position et des réactions du plastron.

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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> partie

Début	Jiāo jià	Garde
1	Qiè 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
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.

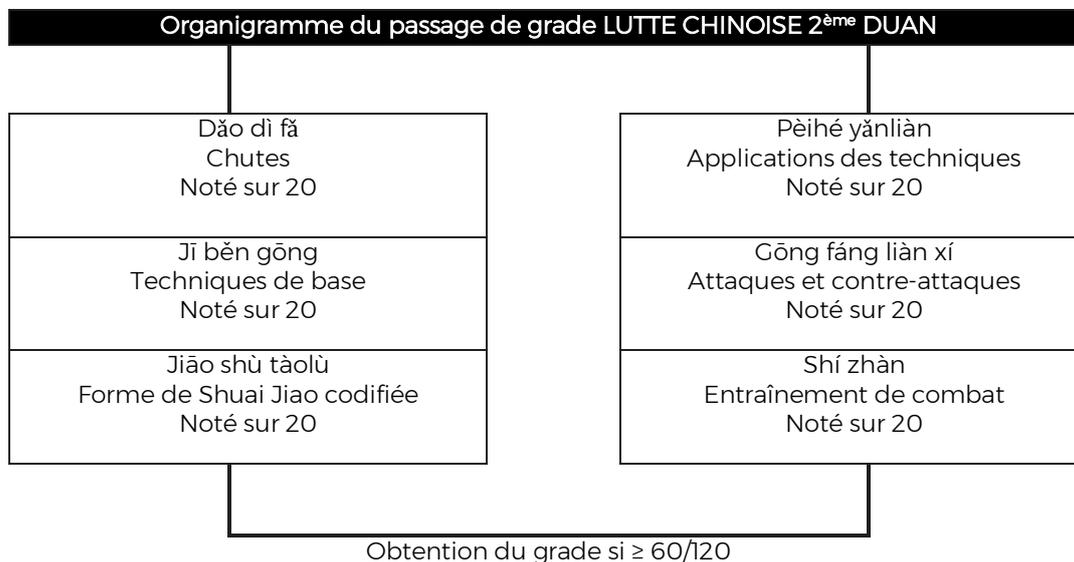
**Soit dans l'option : Xiang Bo** en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

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<sup>ème</sup> DUANWUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 2<sup>ème</sup>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 Di Dào                      Chute avant amortie
- Hòu Dào Pāi Di                         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 carpée
- Hòu Pāi Di Dào                        Chute arrière amortie par la frappe

**DEROULEMENT** : Il est demandé au candidat 6 techniques de chutes exécutées quatre fois, à gauche puis à droite. 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 zì 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 reposez-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 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.
- 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	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 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 - Gōngfāng 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.

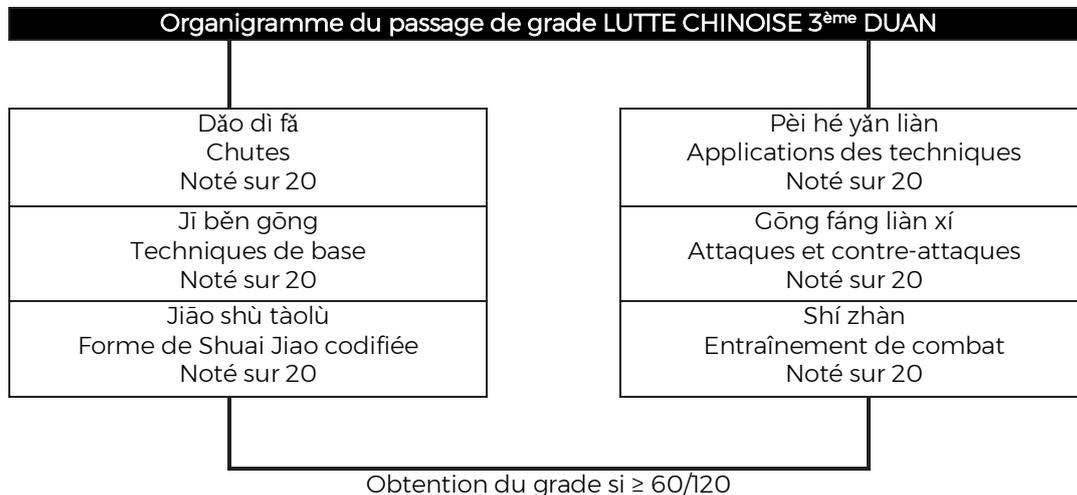
**Soit dans l'option : Xiang Bo** en respectant le règlement de compétition de Xiang Bo.

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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 3<sup>ème</sup> 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,                        |
| • Gàì 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 Zì      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 Liāo Gōu

Il est demandé au candidat d'exécuter les 4 techniques de base enchaînées, quatre fois en déplacement de profil.

**Critères d'évaluation :**

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

### 3. UV 3 - 36 Techniques - Jiāo Shù Tào Lù codifié

(Planche technique) 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> 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 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	Lāo 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 - Jiāo 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.

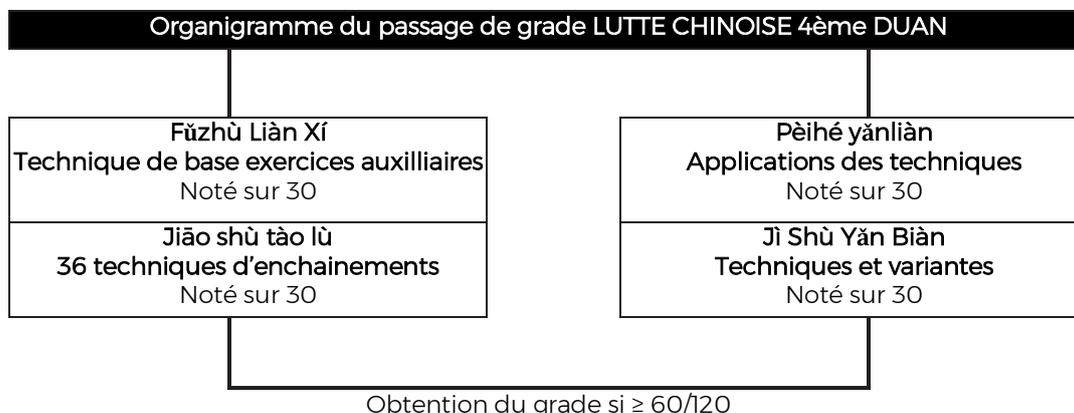
Il doit exécuter un combat en 2 rounds de 2 minutes (2 x 2mn).

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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 4<sup>ème</sup> 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 tàò lù            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	Lǎo 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

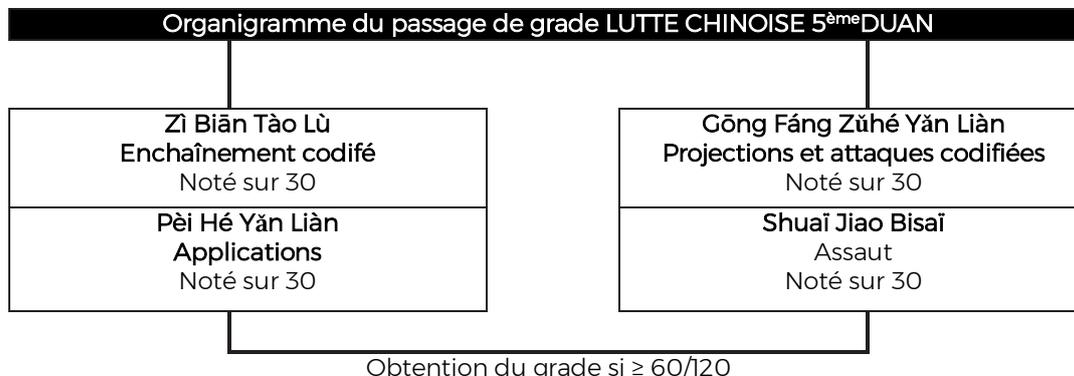
**Option SHOU BO :** Le candidat doit exécuter les techniques avec coup de pieds, coup de poing, esquives.

**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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO



L'examen du 5<sup>ème</sup> 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                    | Pèihé yǎnliàn           |
| • 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<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

### Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 6<sup>ème</sup>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	Entretien avec un jury  Noté sur 20
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen comporte un entretien avec le jury 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.

#### 1. UVI 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. UV2 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. UV3 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.

## **4. UV4 Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Article 508.W.B - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DUAN WUSHU - Spécialité BOJISHU - Option SHUAI JIAO, SHOU BO, XIANG BO

### Organigramme du passage de grade LUTTE CHINOISE 7<sup>ème</sup>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	Entretien avec un jury  Noté sur 20
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

Obtention du grade si  $\geq 40/80$

L'examen comporte un entretien avec le jury 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.

### 5. UVI 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

## **6. UV2 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

## **7. UV3 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.

## **8. UV4 Entretien**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# 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