

**FEDERATION FRANCAISE**  
des arts énergétiques et martiaux chinois

**COMMISSION SPECIALISEE**  
**DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS**  
Et Valorisation des Pratiques

**PROGRAMME DES EXAMENS**  
**DE DUAN JEET KUNE DO**

**FFaemc**

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

**TAICHI CHUAN • QIGONG**  
**KUNGFU • WUSHU**  
2022

# SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| PREAMBULE.....  | 3  |
| REGLES COMMUNES.....                                  | 5  |
| TENUES.....   | 5  |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN.....  | 6  |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN..... | 8  |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN..... | 10 |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN..... | 12 |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN..... | 14 |
| EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN..... | 16 |



**FF**Waemc

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

# PREAMBULE

Le JEET KUNE DO appartient à la voie des WAIJIA (*Arts Martiaux chinois externes*)

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

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

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

Bruce Lee cultivait l'idée de fluidité, à savoir, d'évolution constante.

Ainsi, le pratiquant ne doit pas s'en tenir à son art, il doit le faire évoluer.

Au lieu de bloquer et de frapper ensuite, il s'agit d'intercepter et de frapper. C'est l'objectif principal.

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

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

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

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

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

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

## **Critères d'évaluation des enchaînements WUSHU WAI JIA JEET KUNE DO**

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

## **Critères d'évaluation des enchaînements WUSHU WAI JIA JEET KUNE DO avec armes**

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

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

## **Critères d'évaluation des applications martiales (GONG FANG)**

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

## **Critères d'évaluation pour le combat souple**

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

FFWaemc  
arts énergétiques  
martialaux chinois  
TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## **REGLES COMMUNES**

- Jusqu' au 5<sup>ème</sup> DUAN, l'examen est composé de trois unités de valeur (U.V.) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN
- Pour le 6<sup>ème</sup> DUAN, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique.
- A chaque niveau, les unités de valeur, bien qu'indépendantes, forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :
  - au premier passage le candidat doit présenter les 3 U.V. Chaque U.V. est acquise définitivement pour le candidat ayant obtenu la note minimale requise.
  - en cas d'échec total ou partiel, il devra présenter l'ensemble ou les U.V. qui lui manquent lors d'un passage suivant.

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

### **LA TENUE**

- Pour la partie « TAO LU et FANG FA », le candidat devra porter la tenue officielle de son école dans un état impeccable. Les chaussures à semelles souples sont admises pour cette unité de valeur.
- Pour la partie « TECHNIQUES JKD », le candidat devra être les pieds nus et se munira des protections suivantes :
  - Protège dents.
  - Gants de JKD.
  - Protège-tibias/pieds, pour les techniques de défense.
  - Coquille pour les hommes, protection féminine pour les femmes.

Le bandage des mains, ainsi que les éléments du type chevillères, coudières et genouillères sont autorisés.

- Pour la partie « COMBAT », le candidat se munira obligatoirement, en plus des protections obligatoires pour la partie technique, d'un casque et d'un plastron.

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

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN JEET KUNE DO**

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

Pour obtenir le 1<sup>er</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN.

### **UV1 : TAO LU/FANG FA**

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

#### TAO LU, noté sur 10 points :

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

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

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

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

La séquence est déterminée par le jury.

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

### **UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO**

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

#### JI BEN GONG, noté sur 5 points :

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

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

#### TECHNIQUES, noté sur 5 points :

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

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

- ✓ Attaque simple directe ou angulaire, le candidat exécutera :
  - 1 attaque d'un des membres supérieurs (garde à gauche ou à droite)
  - 1 attaque d'un des membres inférieurs (garde à gauche ou à droite)
- ✓ Attaque par combinaison :
  - 1 combinaison de 2 coups en utilisant les membres supérieurs ou inférieurs.
- ✓ Attaque par Immobilisation, à partir d'un point de contact haut ou bas, le candidat proposera :
  - 1 attaque permettant de contrôler l'adversaire par une clé de bras, de jambe ou un étranglement.
- ✓ Attaque progressive indirecte :

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

✓ Attaque par invitation en leurrant:

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

#### TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10 points :

- ✓ 2 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing. /5
- ✓ 4 Défenses par percussions (pieds/poings) sur 2 attaques de jambes et 2 attaques de poings. /5

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

### **UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN**

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

#### ENTRETIEN, noté sur 10 points :

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

#### COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

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

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN JEET KUNE DO**

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

Pour obtenir le 2<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN.

## **UV1 : TAO LU/FANG FA**

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

### TAO LU, noté sur 10 points :

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

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

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

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

La séquence est déterminée par le jury.

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

## **UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO**

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

### JJ BEN GONG, noté sur 5 points :

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

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

### FRAPPES, noté sur 5 points :

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

✓ Une reprise de 2 minutes en tenant les paos. /1,5

✓ Démontrer un système de frappes au choix avec simple bâton. (au min. 5 angles d'attaque). /2

### TECHNIQUES EN DEFENSE, noté sur 10

✓ 3 Défenses en interception et contre-attaque sur une attaque de jambe et sur une attaque de poing. /4

(Finition avec clés articulations et balayages).

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

(Finition par coudes et genoux)

✓ 2 Défenses contre bâton simple (avec ou sans arme au choix pour le candidat). /2

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

## **UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN**

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

### ENTRETIEN, noté sur 10 points :

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

### COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

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

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN JEET KUNE DO**

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

Pour obtenir le 3<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN.

### **UV1 : TAO LU/FANG FA**

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

#### TAO LU, noté sur 10 points :

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

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

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

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

La séquence est déterminée par le jury.

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

### **UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO**

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

#### JI BEN GONG, noté sur 5 points :

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

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

#### SHADOW BOXING, noté sur 2 points :

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

#### TECHNIQUES DE JUN FAN TRAPPING, noté sur 3 points :

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

#### TECHNIQUES EN DEFENSE, EN DYNAMIQUE, noté sur 10

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

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

### **UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN**

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

#### ENTRETIEN, noté sur 10 points :

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

#### COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

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

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN JEET KUNE DO**

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

Pour obtenir le 4<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN.

### **UV1 : TAO LU/FANG FA**

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

#### TAO LU, noté sur 10 points :

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

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

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

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

La séquence est déterminée par le jury.

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

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

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

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

### **UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO**

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

#### TECHNIQUES EN DYNAMIQUE- SHADOW BOXING, noté sur 10 :

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

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

#### TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE, noté sur 10

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

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

### **UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN**

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

#### ENTRETIEN, noté sur 10 points :

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

#### COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

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

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN JEET KUNE DO**

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

Pour obtenir le 5<sup>ème</sup> DUAN, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur(UV) : TAO LU, TECHNIQUES JKD et COMBAT/ENTRETIEN.

### **UV1 : TAO LU/FANG FA**

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

#### TAO LU, noté sur 10 points :

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

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

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

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

La séquence est déterminée par le jury.

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

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

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

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

### **UV 2 : TECHNIQUES JEET KUNE DO**

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

#### TECHNIQUES EN DYNAMIQUE- SHADOW BOXING, noté sur 10 :

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

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

#### TECHNIQUES EN DEFENSE EN DYNAMIQUE, noté sur 10

- ✓ 10 Défenses en interception et contre- attaque avec arme (bâton simple, double bâton, couteau). / 5
- Le type et le niveau de l'attaque sont libres. Les attaques doivent être rapides et incisives. Pour les défenses en percussions, les enchaînements devront comporter 4 coups au minimum.
- ✓ Exécuter une forme de double bâton avec un partenaire armé d'un double bâton. (avec désarmement) / 5

### **UV3 : VOIE COMBAT/ENTRETIEN**

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

#### ENTRETIEN, noté sur 10 points :

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

#### COMBAT, noté sur 20 points :

Le candidat réalisera :

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

**EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN JEET KUNE DO**

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

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

**UV1 : TAO LU**

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

**TAO LU : Noté sur 20**

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

**UV 2 : TECHNIQUES JKD ET ENTRETIEN AVEC LE JURY**

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

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

**UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE**

*Noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/30.*

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

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

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

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