

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Taichi chuan – Qi Gong – Kungfu – Wushu

**FFAEMC**

## REGLEMENTS SPECIFIQUES DE COMPETITION WUSHU SANDA & SANDA LIGHT

**Règles sportives générales  
Wushu Sanda / Sanda-Light**

**Championnats de France 2025**

**Compétitions qualificatives en zones 2025**

**Coupe de France jeunes 2025**

**Open de France Sanda Espoir 2024**

# Règles sportives générales Wushu Sanda / Sanda-Light

---

## Préambule

Ce règlement spécifique précise et complète le règlement général de compétition de la FFAEMC en vigueur pour ladite compétition. Le règlement général de compétition fait référence pour tout élément non spécifié.

## Définition

Le Sanda est la forme de combat internationale pour l'expression sportive du Wushu. Il s'agit d'un sport de combat utilisant les techniques de percussion pieds-poings et techniques de lutte. Les combats s'effectuent sur une plateforme surélevée et en plein contact, ce qui en fait une activité élitiste destinée aux plus aguerris. Le Sanda Light est une version sécurisée du Sanda, grâce à la limitation de l'intensité des frappes « à la touche », à l'interdiction de certaines techniques et au port de protections supplémentaires. Le Sanda light est donc une forme permettant à la majorité de combattre sans les risques inhérents au plein contact et constitue un tremplin pour préparer à ceux qui le souhaitent d'évoluer vers le Sanda.

Le championnat de France Wushu Moderne Sanda est le championnat déterminant pour les sélections internationales. C'est la compétition nationale de référence du plus haut niveau.

Il permet de dégager une élite qui représentera la France dans les compétitions internationales et de décerner « le » titre de champion de France (un par catégorie et par sexe).

## Formalités administratives spécifiques

La compétition est accessible uniquement aux licenciés de la FFAEMC de la saison en cours.

[Pour les licenciés FFAEMC de la saison en cours](#)

Tout compétiteur doit pouvoir justifier de sa licence de la saison en cours (timbre de licence ou attestation de licence).

Il doit également présenter un passeport fédéral de la FFAEMC dûment rempli et en cours de validité.

## Cas général pour les mineurs :

En plus des documents demandés ci-dessus, une autorisation signée par la personne ayant autorité parentale lui permettant de participer à des rencontres dans les compétitions et manifestations organisées par la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (sur papier libre ou apposé sur le passeport fédéral).

## Documents médicaux

*Pour les épreuves d'opposition (Sanda et Sanda Light) :*

### Pour les mineurs en Sanda Light :

Le licencié doit avoir rempli un questionnaire de santé ne comportant aucune réponse négative auquel cas le certificat médical de non-contre-indication à la pratique compétitive doit être présenté.

### Pour les majeurs compétiteurs en Sanda Light :

Pour les compétitions combat où le KO n'est pas recherché (combat libre light) il s'agit d'un certificat de non contre- indication à la pratique en compétition des arts martiaux et des sports de combat en compétition de contact léger valable 3ans. Il conviendra qu'à chaque début de saison sportive le licencié doit avoir rempli un questionnaire de santé ne comportant aucune réponse négative auquel cas le certificat médical de non-contre-indication à la pratique compétitive doit être renouvelé.

### Pour les mineurs et majeurs compétiteurs en Sanda :

Pour les compétitions combat avec KO autorisé (en combat libre full), le certificat de non-contre-indication à la pratique du Sanda doit être daté de moins de 30 jours avant le début administratif de la saison sportive fédérale au cours de laquelle a lieu le combat. Il doit comprendre :

- un certificat de non contre-indication de moins d'un an
- un électrocardiogramme de repos de moins de 3 ans,
- un certificat de non contre-indication émanant d'un ophtalmologiste et datant de moins de 3 ans.

## Catégorie d'âge

### **SANDA :**

#### **CADETS, JUNIORS, SENIORS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
Age fédéral	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans

### **SANDA LIGHT :**

#### **POUSSINS, PUPILLES, BENJAMINS, MINIMES**

Catégories d'âges	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes
Age fédéral	6 - 7 ans	8 - 9 ans	10 - 11 ans	12 - 13 ans

#### **CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Age fédéral	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans

## Catégorie de poids

Catégories	Poussins 6 – 7 ans	Pupilles 8 – 9 ans	Benjamins 10 – 11 ans	Minimes 12 - 13 ans
Catégories de poids	≤20 kg			
	≤25 kg	≤25 kg		
	≤30 kg	≤30 kg	≤30 kg	
	≤35 kg	≤35 kg	≤35 kg	≤35 kg
	≤40 kg	≤40 kg	≤40 kg	≤40 kg
	>40 kg	≤45 kg	≤45 kg	≤45 kg
		>45 kg	≤50 kg	≤50 kg
				≤55 kg
				≤60 kg
				≤65 kg (>60 Fém.)
			>65 kg	

Catégories	Cadets d'âges 14-15 ans	Juniors 16-18 ans	Seniors 19 - 39 ans	Vétérans 40-50 ans
Catégories de poids	≤44 kg			
	≤48 kg	≤48 kg	<u>(≤48 kg Fém.)</u>	
	≤52 kg	≤52 kg	<u>(≤52 Fém.)</u>	
	≤56 kg	≤56 kg	≤56 kg	
	≤60 kg	≤60 kg	≤60 kg	≤60 kg
	≤65 kg	≤65 kg	≤65 kg	≤65 kg
	≤70 kg <u>(&gt; 65 Fém.)</u>	≤70 kg	≤70 kg	≤70 kg
	≤75 kg	≤75 kg	≤75 kg	≤75 kg
	>75 kg	≤80 kg <u>(&gt; 75 Fém.)</u>	≤80 kg <u>(&gt;75 Fém.)</u>	≤80 kg <u>(&gt;75 Fém.)</u>
		≤85 kg	≤85 kg	≤85 kg
	>85 kg	≤90 kg	≤90 kg	
		>90 kg	>90 kg	

## La durée de réalisation des combats

	Catégories d'âge	Temps de confrontation
<b>SANDA</b>	<b>Cadets, Juniors.</b>	2 ou 3 rounds de 1,30' de temps « effectif » de confrontation
	<b>Séniors</b>	2 ou 3 rounds de 2' de temps « effectif » de confrontation
<b>SANDA LIGHT</b>	<b>Poussins</b>	2 rounds de 1'
	<b>Pupilles, Benjamins, Minimes</b>	2 ou 3 rounds de 1'30
	<b>Cadets, Juniors, Vétérans</b>	2 ou 3 rounds de 1,30'
	<b>Séniors</b>	2 ou 3 rounds de 2' de temps « effectif » de confrontation

### Minute de récupération

Les rounds sont séparés par un intervalle de 1' dit "minute de récupération".

## Musique

La musique d'accompagnement est interdite.

## Tenue & protections

Tous les athlètes doivent fournir leur propre tenue, gants et protections.

### *Tenue*

Le compétiteur doit être pieds nus, ongles des orteils coupés court et porter une tenue (T-shirt et short de couleur identique) qui sera selon le tirage au sort : soit rouge, soit bleue (couleur officielle).

Les tenues portant des inscriptions désignant d'autres disciplines sportives, ou portant le logo d'autres fédérations ne seront pas acceptées.

Les sous-vêtements longs ne sont autorisés que pour les catégories féminines et devront être de la même couleur que le reste de l'équipement.

Pour les athlètes féminines qui le souhaitent, le port du pantalon est permis à partir du moment où celui-ci est de la même couleur que le reste de l'équipement (bleu ou rouge).

### *Les gants*

- 6 onces pour toutes les catégories poussins, pupilles et benjamins.
- 8 onces pour les autres catégories jusqu'à 65 kg et en dessous,
- 10 onces pour les catégories supérieures à 65, kg. (12 onces autorisés pour les catégories 90 kg et au-dessus).

### *Les protections*

Equipements de protection : coquille ou protège pubis pour les filles, protège-dents, gants de boxe, casque (les casques équipés de protèges-pommettes sont interdits dans la catégorie sénior), plastron (les plastrons avec épaulettes type TAEKWENDO sont interdits).

Les éléments visibles sont obligatoirement de la même couleur que la tenue.

Catégorie	GANTS	CASQUE	PLASTRON	Protège dents	Protège Tibias+Pieds	Coquilles
<b>Senior Sanda</b>	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE (SANS POMMETTE)	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	SANS	OBLIGATOIRE
<b>Toutes les autres catégories Sanda et Sanda light</b>	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE

### *Les bandages*

Pour les bandages des mains les bandes adhésives sont autorisées. Un compétiteur ne sera pas autorisé à combattre avec des bandages non conformes.

Les chevillères ne devront pas contenir d'autre matière que du tissu et devront être de la même couleur que le reste de l'équipement.

Les genouillères et coudières éventuelles ne devront pas contenir d'autre matière que du tissu.



Exemple de tenues et protections conformes  
(Combattant Sénior SANDA Masculin)

Exemple de tenues et protections conformes  
(Combattante Sénior SANDA Féminine)

## La surface de compétition

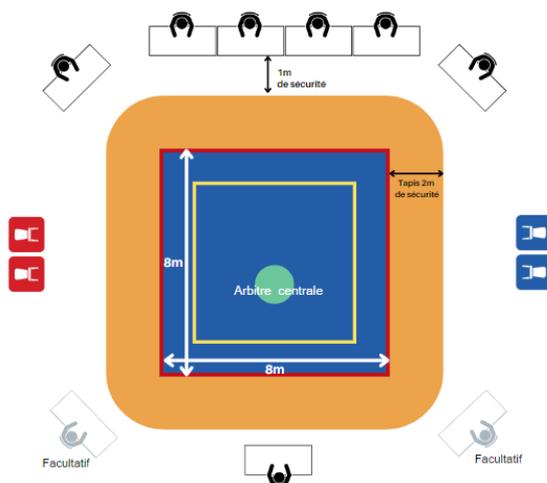
C'est une surface carrée de 8 m de côté. Elle est constituée d'une plateforme surélevée de 60 cm maximum au-dessus du sol, recouvert de tapis qui devra être à minima de 4 cm d'épaisseur, sans cordage. La plateforme est délimitée par une ligne rouge de 5 cm de large. Une ligne jaune d'avertissement de 10 cm de large est tracée à 90 cm du bord. Des tapis de protection de 30 cm d'épaisseur et de 2m de long sont placés tout autour de cette plateforme en protection au sol.

Toutefois, peut suffire une aire délimitée au sol d'un carrée de 8m de côté avec une protection de 2m sur le tour, l'ensemble est constitué de tapis type « judo » ou tapis-puzzle ou similaire. L'épaisseur des tapis devra être à minima de 4 cm.

Dans certains cas, la surface de combat peut être réduite à 7 m de côté, avec une protection de 1 mètre minimum sur le tour.

Les tables des officiels sont suffisamment éloignées de la surface de compétition pour des raisons de sécurité.

La hauteur de l'espace au-dessus de l'aire de compétition ne doit pas être inférieure à 8 m. L'éclairage de l'aire de compétition doit être suffisant.



# Les championnats de France de Wushu 2025

## SANDA- SANDA LIGHT

### Sexe

**FEMININ ET MASCULIN**

### Nationalité

Catégorie Sanda : **Française Exigée**

Catégorie Sanda Light : **Français et résident français**

### Catégorie d'âge ouverte aux championnats de France

**SANDA :**

**CADETS, JUNIORS, SENIORS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
<b>Age fédéral</b>	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans
<b>Année de naissance</b>	2011- 2010	2009 -2008 - 2007	De 2006 à 1986

**SANDA LIGHT :**

**CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
<b>Age fédéral</b>	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans
<b>Année de naissance</b>	2011- 2010	2009 -2008 - 2007	De 2006 à 1986	De 1985 à 1975

### Quota et qualification

Les championnats de France Wushu Moderne 2025 – Sanda / Sanda Light des catégories d'âges Cadets à Vétérans sont soumis à qualification préalable.

Les qualifications seront au niveau zonal, les clubs concernés sont regroupés géographiquement comme suit :

- Clubs des régions Ile de France, Hauts de France, Normandie, Centre Val de Loire : Zone 1
- Clubs des régions Nouvelle Aquitaine, Occitanie : Zone 2
- Clubs des régions Bourgogne Franche Comté, Auvergne Rhône Alpes, Région Sud : Zone 3

Afin d'apporter une attention aux clubs fortement excentrés du lieu probable d'organisation de la compétition sélective, il est permis aux clubs suivants de s'engager dans la compétition qualificative des zones de leurs choix :

- Clubs de la région Bretagne-Pays de la Loire : zone 1 ou zone 2
- Clubs de la région Grand Est : zone 1 ou zone 3

Precision : Le club ne pourra s'engager que dans une seule des compétitions qualificatives des zones indiquées, l'ensemble de ses athlètes d'appartenance devront tous s'engager au sein de cette même compétition qualificative de zone.

Exception :

Les clubs de Corse, des DOM – TOM et collectivités d’outre-mer pourront engager leurs compétiteurs à la phase nationale des championnats de France 2024 sans passer par la phase éliminatoire, après accord préalable du DTN (ou de son adjoint responsable).

Le quota des compétiteurs individuels est limité à l’engagement d’une seule catégorie (Sanda ou SandaLight). Le quota d’engagement des zones pour le nombre de compétiteurs par club est illimité.

Les quotas définis pour chacune des zones sont les suivants :

- Jusqu’à 5 compétiteurs (5 inclus) dans la catégorie de poids => les 2 premiers seront sélectionnés pour participer lors de la phase nationale ;
- Au-delà de 5 compétiteurs dans la catégorie de poids => les 4 premiers seront sélectionnés pour participer lors de la phase nationale.

### **Sélection directe du national**

- Les champions de France Sanda et Sanda Light 2024 ont possibilité de s’inscrire directement à la phase nationale du championnat de France 2025 de Sanda et Sanda light, uniquement dans l’épreuve (Sanda ou Sanda Light) et la catégorie de poids de détention du titre.
- Les athlètes féminines, championne ou vice-championne de France 2023 attestant d’une grossesse durant l’année 2023 ou 2024 ont possibilité de s’inscrire directement à la phase nationale du championnat de France Sanda 2025 dans l’épreuve et la catégorie de poids du choix de l’athlète après accord préalable du DTN (ou de son adjoint responsable)

*ATTENTION RAPPEL : Les athlètes bénéficiant d’une sélection au niveau national peuvent combattre à un échelon inférieur. Dans ce cas, ils perdent le bénéfice de leur sélection au niveau national.*

### **Règles d’arbitrage de la compétition**

Le règlement d’arbitrage – Wushu Moderne – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera utilisé.

### **Organisation des épreuves**

L’organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » ou le format « épreuve par poule » (cf. règlement général des compétition).

### **Délivrance des titres**

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie, celui-ci ne peut recevoir de médaille ni de titre.

Les 3 premiers du classement : Médaille d’Or, Argent, Bronze x2 selon le classement

#### *Distinction spécifique*

Sera remis après concertation des Juges Arbitres et du responsable de compétition,

- Un trophée du Meilleur Styliste Combattant (athlète masculin)
- Un trophée de la Meilleure Styliste Combattante (athlète féminine).

# Compétitions qualificatives en zone Sanda / Sanda-Light 2025

## Organisation des compétitions qualificatives en zones.

### La programmation des qualifications en zones sélectives

Pour toutes les compétitions, les épreuves de chaque zone sélective sont regroupées sur une ou deux journées réparties sur un weekend, sauf si un effectif trop important nécessite une formule différente.

Il est défini par la DTN une période d'environ deux mois pendant laquelle doivent être organisées toutes les qualifications. Cette période est comprise entre janvier et février.

Sous réserve des contraintes organisationnelles, chaque weekend de qualification se déroule à une date différente.

Ces règles peuvent être adaptées en fonction des contraintes liées aux calendriers civil et sportif de chaque saison.

### Les zones sélectives

Le découpage des zones sélectives est détaillé ci-dessous :

- Clubs des régions Ile de France, Hauts de France, Normandie, Centre Val de Loire pour la Zone 1
- Clubs des régions Nouvelle Aquitaine, Occitanie pour la Zone 2
- Clubs des régions Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche Comté, Région Sud pour la Zone 3

Il est permis aux clubs suivants de s'engager dans la compétition qualificative de la zone de leur choix :

- Clubs de la région Bretagne-Pays de la Loire : Zone 1 ou Zone 2
- Clubs de la région Grand Est : Zone 1 ou Zone 3

Précision : Le club ne pourra s'engager que dans une seule des compétitions qualificatives des zones indiquées, l'ensemble des athlètes licenciés à ce club devra s'engager au sein de cette même compétition qualificative de zone.

### Sexe

**FEMININ ET MASCULIN**

### Nationalité

Catégorie Sanda : **Française Exigée**

Catégorie Sanda Light : **Français et résident français**

### Quota et qualification

Les compétitions qualificatives de zone Wushu Moderne – Sanda / Sanda Light 2025 des catégories d'âges Cadets à Vétérans sont sans qualification préalable.

Les clubs concernés par ces compétitions qualificatives du niveau zonal sont :

- Clubs des régions Ile de France, Hauts de France, Normandie, Centre Val de Loire pour la Zone 1
- Clubs des régions Nouvelle Aquitaine, Occitanie pour la Zone 2
- Clubs des régions Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche Comté, Région Sud pour la Zone 3

Il est permis aux clubs suivants de s'engager dans la compétition qualificative de la zone de leurs choix :

- Clubs de la région Bretagne-Pays de la Loire : zone 1 ou zone 2

- Clubs de la région Grand Est : zone 1 ou zone 3

Précision : Le club ne pourra s'engager que dans une seule des compétitions qualificatives des zones indiquées, l'ensemble des athlètes licenciés à ce club devront tous s'engager au sein de cette même compétition qualificative de zone.

Le quota des compétiteurs individuels est limité à l'engagement d'une seule catégorie (Sanda ou SandaLight).

Le quota d'engagement des clubs pour le nombre de compétiteurs est illimité.

Chaque club engageant 3 compétiteurs ou plus a obligation de mettre à disposition de l'organisateur de la compétition qualificative de zone, un juge arbitre accrédité (le responsable d'arbitrage de la compétition convoquera ou non directement cet arbitre en fonction des besoins).

En cas d'impossibilité de mise à disposition du quota définis ci-avant, le club ne pourra engager de compétiteur à la compétition qualificative de zone, sauf si :

- Il peut engager le nom d'un juge arbitre ou aide à l'arbitrage « prêté » par un autre club (sauf si ceux-ci sont déjà engagés pour un club).

## Catégories d'âges

### **SANDA :**

#### **CADETS, JUNIORS, SENIORS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
<b>Age fédéral</b>	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans
<b>Année de naissance</b>	2011- 2010	2009 -2008 - 2007	De 2006 à 1986

### **SANDA LIGHT :**

#### **CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
<b>Age fédéral</b>	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans
<b>Année de naissance</b>	2011- 2010	2009 -2008 - 2007	De 2006 à 1986	De 1985 à 1975

## Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu Moderne – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera utilisé.

## Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » (cf. règlement général des compétitions) ou le format « épreuve par poule ».

## Délivrance des récompenses

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie, celui-ci ne peut recevoir de médaille.

Les 4 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze x2 selon le classement.

# La coupe de France Jeunes de Wushu 2025

## SANDA- SANDA LIGHT

### Sexe

FEMININ ET MASCULIN

### Nationalité

FRANÇAISE ET RESIDENT FRANÇAIS

### Quota et qualification

La coupe de France Jeunes Wushu Moderne 2025 –Sanda Light des catégories d'âges Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes sont sans qualification préalable.

### Catégorie d'âge

**SANDA LIGHT :**

**Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes**

Catégories d'âges	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes
<b>Age fédéral</b>	6 - 7 ans	8 - 9 ans	10 - 11 ans	12 - 13 ans
<b>Année de naissance</b>	2019 - 2018	2017 - 2016	2015 - 2014	2013 - 2012

### Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu Moderne – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera utilisé.

### Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » (cf. règlement général des compétition) ou le format « épreuve par poule ».

### Délivrance des titres

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie, celui-ci ne peut recevoir de médaille ni de titre.

Les 3 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze x2 selon le classement

#### *Distinction spécifique*

Sera remis après concertation des Juges Arbitres et du responsable de compétition, un trophée du Meilleur Styliste Combattant (athlète masculin) et un trophée de la Meilleure Styliste Combattante (athlète féminine).

# Open de France Espoir 2024

## SANDA- SANDA LIGHT

### Sexe

FEMININ ET MASCULIN

### Nationalité

FRANÇAISE ET RESIDENT FRANÇAIS

### Quota et qualification

La coupe de France Espoir 2025 –Sanda et Sanda Light des catégories d'âges Minimales à Séniors sont sans qualification préalable.

Le quota des compétiteurs individuels est limité à l'engagement d'une seule catégorie (Sanda ou SandaLight).

#### *Restrictions :*

Peuvent combattre en Sanda, uniquement :

- Le combattant n'a jamais participé à une compétition dans la discipline Sanda (quel que soit le niveau de compétition).
- Le combattant ayant déjà participé à une seule compétition dans la discipline Sanda Light.

Peuvent combattre en Sanda Light, uniquement :

- Le combattant n'ayant jamais participé à une compétition dans la discipline Sanda Light (quel que soit le niveau de compétition).
- Le combattant n'ayant jamais participé à une compétition dans la discipline Sanda (quel que soit le niveau de compétition).

La vérification et le contrôle des participations répondant aux restrictions d'engagement se feront via l'inscription des compétitions figurant sur le passeport fédéral du combattant lors de la vérification des documents.

**L'attention est attirée aux responsables de clubs engageant leurs combattants sur ce format de compétition et la bienveillance eue égard aux respects des règles d'engagement décrites.**

### Catégorie d'âge

**SANDA :**

**CADETS, JUNIORS, SENIORS.**

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
<b>Age fédéral</b>	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans
<b>Année de naissance</b>	2011- 2010	2009 -2008 - 2007	De 2006 à 1986

### SANDA LIGHT :

**MINIMES, CADETS, JUNIORS, SENIORS.**

Catégories d'âges	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
<b>Age fédéral</b>	12-13 ans	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans
<b>Année de naissance</b>	2013 - 2012	2011- 2010	2009 -2008 - 2007	De 2006 à 1986

### Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu Moderne – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera utilisé.

## Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » (cf. règlement général des compétition) ou le format « épreuve par poule ».

## Délivrance des titres

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie, celui-ci ne peut recevoir de médaille ni de titre.  
Les 3 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze x2 selon le classement