

**COMMISSION
DES DUANS FÉDÉRAUX**

ET VALORISATION DES PRATIQUES

**Règlement spécifique
WING CHUN**

FFaemc

arts énergétiques
et martiaux chinois

**TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU**

2022

**Ce règlement a été élaboré par François VLCEK et Gilles BONET
Avec la participation de Matéo RODRIGUEZ, Patrick GICQUEL
et Hélène HUYNH-QUAN-SUU
Merci de leur contribution**

Validé par le Comité Directeur Fédéral du 09 décembre 2017

* * *

FFaemc

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

**TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU**

Règlement spécifique pour les Duans de Wing Chun

Le Wing Chun appartient à la voie des Wai Jia (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES)

RÈGLES COMMUNES

Du premier au cinquième Duan, le candidat présente trois unités de valeur (U.V.) TAOLU, GONG FANG, CHI-SAO et SANSHOU.

Le sixième Duan, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est plus demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique.

À 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. Les armes traditionnelles du Wing Chun sont le bâton long « Luk Dim Bun Gwan » (environ 2,85 m) et les doubles couteaux « Bart Cham Dao ».

TENUE

Le candidat devra porter une tenue de son école impeccable (constituée d'une veste ou d'un t-shirt et d'un pantalon). Les chaussures à semelles souples sont admises avec des chaussettes de couleur blanche ou noire. Les candidats doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (Gong Fang) et Mains collantes (Chisao). Le candidat devra apporter ses protections, et si nécessaire ses propres armes ainsi que celles de son partenaire.

Pour l'UV 3 se munir des protections suivantes :

- protège-dents
- gants de combat (mitaine)
- protège-tibias/pieds
- coquille
- protège poitrine pour les féminines

ÉQUIVALENCES ATT- DUAN

2ème Duan	ATT 1
3ème Duan	ATT 2
4ème Duan	ATT 3

FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

INTRODUCTION

Le Wing Chun, en tant que style traditionnel, prend en compte la connaissance, la lignée, la philosophie et l'histoire.

Les lignées du Wing Chun désignent des traditions et interprétations différentes du Wing Chun. Pour ces raisons et afin de respecter la pratique de chacun et de permettre tout de même l'appréciation du savoir des candidats, ce règlement tiendra compte de ses différences, et proposera plusieurs choix au candidat.

Lignée Yip Man

Lignée Yuen Kai-San

Lignée Gulao (Koo Lo)

Lignée Pan Nam

Lignée Nanyan

Lignée Pao Fa Lien

Lignée Hung Suen

Lignée Jee Shim

Lignée Yiu Choi

Lignée Yip Kin

Lignée Leung Ting

Lignée Famille Chan

Lignée Famille Pan

Lignée Famille Sui

Lignée Lee Kong

Lignée Fung Siu Ching / Famille Tang

Lignée Lo Man Kam

Lignée Yuen Chai Wan

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN DE WING CHUN

UV 1 : ... / 90 TAOLU	UV 2 : ... / 60 GONG FANG	UV 3 : ... / 30 CHI SAO
<p>Un taolu libre : ... / 50 sans arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siu Nim Tao - Cham Kiu - Bui Tze <p>Le candidat présente un Taolu sans arme. Le Taolu libre doit avoir une durée minimum de 30 secondes et choisi par le candidat.</p>	<p>4 attaques du poing arrière en avançant sur un pas de la jambe arrière :</p> <p>2 à droite, 2 à gauche</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO de 1 minute</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Etagement des attaques - Mise en déséquilibre <p>1 minute</p> <p>Attaques basiques de Chi Sao et finalisation, le partenaire laisse travailler sans contrer.</p>
<p>Fang fa / 40</p> <p>Explication martiale Taolu Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements du taolu libre. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>2 attaques de pied arrière en avançant sur un pas :</p> <p>1 à droite, 1 à gauche L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Le candidat contre librement.</p>	
<p>UV validée Si 45 / 90</p>	<p>UV validée Si 30 / 60</p>	<p>UV validée Si 15 / 30</p>

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Pour réussir l'examen du 1er Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, GONG FANG et CHI SAO.

UV1: TAOLU

Noté sur 90 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 45/90.

Tao Lu sans arme. Noté sur 50 points

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant le nom du Tao Lu à mains nues qu'il présente. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 30 secondes.

Fang fa (explication martiale du taolu), noté sur 40

L'explication portera sur le Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements.
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec ou sans commentaires.
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans aucun commentaire.
- Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînée ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV2: GONG FANG

Noté sur 60 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Le test est composé des 6 attaques dont :

- 4 attaques de poing. (Deux à gauche et deux à droite).
- 2 attaques de pied. (Une à gauche et une à droite).

L'attaque et le niveau d'attaque seront demandés par le jury et doivent être rapides et incisives. Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple ; Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na..), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

UV3: CHI-SAO

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

Le candidat exécute des attaques basiques de Chi Sao avec une finalisation après chaque attaque, le partenaire laisse travailler 1 minute sans contrer.

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN DE WING CHUN

UV 1 : ... / 140 TAOLU	UV 2 : ... / 80 GONG FANG	UV 3 : ... / 60 CHI SAO
<p>Deux taolu : ... / 100 sans arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siu Nim Tao - Cham Kiu - Bui Tze <p>Les Taolu doit avoir une durée minimum de 35 secondes.</p>	<p>4 attaques du poing arrière en avançant sur un pas de la jambe arrière :</p> <p>2 à droite, 2 à gauche L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO de 1,30 minute (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>1,30 minute</p> <p>Le partenaire place des attaques basiques de Chi Sao, et le candidat fait une riposte sur les attaques</p>
<p>Fang fa / 40 Explication martiale Taolu Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements des 2 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.</p>	<p>4 attaques de pied arrière en avançant :</p> <p>2 à droite, 2 à gauche L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Le candidat contre librement</p>	
<p>UV validée Si 70 / 140</p>	<p>UV validée Si 40 / 80</p>	<p>UV validée Si 30 / 60</p>

Pour réussir l'examen du 2ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, GONG FANG et CHI-SAO.

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

UV1 : TAOLU

Noté sur 140 points. Pour réussir ce test il faut obtenir 70/140.

Taolu 1 sans arme. Noté sur 50 points.

Taolu 2 sans arme. Noté sur 50 points.

Ce test est composé de deux taolu sans arme à présenter. Notés sur 50 points chacun. Lors de son inscription, le candidat remet une liste indiquant le nom des deux taolu sans armes qu'il présente. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 35 secondes.

Fang fa (explication martiale du taolu), noté sur 40

L'explication portera sur le 1^{er} Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le 1^{er} Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements.
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec ou sans commentaires.
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans aucun commentaire.
- Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînées ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV 2 : GONG FANG

Noté sur 80 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 40/80.

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Le genre et le niveau (hauteur) de l'attaque sont annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés. Les attaques seront portées sur le partenaire en position de garde man-sao - wu-sao.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple : Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

L'épreuve est composé de 8 attaques en avançant sur un pas (jambe arrière) dont :

- 4 attaques de poing. (Deux à gauche et deux à droite).
- 4 attaques de pieds. (Deux à gauche et deux à droite).

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

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

UV3: CHI-SAO

Noté sur 60 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Le partenaire place des attaques basiques de chi sao, et le candidat réalise une riposte sur chaque attaque (contrôle obligatoire). Le candidat est évalué sur les critères suivants : diversité technique, gestion des distances, opportunité, étagement des attaques, tactique de défense, mise en déséquilibre.
L'épreuve dure 1,30 minute.



FFAEMC

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

**TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU**

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN DE WING CHUN

UV 1 : ... / 190 TAOLU	UV 2 : ... / 100 GONG FANG	UV 3 : ... / 60 CHI SAO
<p>Trois taolu : ... / 150 sans arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siu Nim Tao - Cham Kiu - Bui Tze <p>Les Taolu doit avoir une durée minimum de 45 secondes.</p>	<p>6 attaques de poing :</p> <p>3 avec le poing avant, 3 avec le poing arrière en avançant sur un pas.</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO libre</p> <p>(Contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>2 minutes</p>
<p>Fang fa / 40 Explication martiale Taolu Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements d'un des 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.</p>	<p>4 attaques de pied :</p> <p>2 avec la jambe avant (sans déplacement), 2 avec la jambe arrière en avançant sur un pas</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury. Le candidat contre librement.</p>	
<p>UV validée Si 95 / 190</p>	<p>UV validée Si 50 / 100</p>	<p>UV validée Si 30 / 60</p>

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Pour réussir l'examen du 3ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, GONG FANG, CHI-SAO.

UV1 : TAOLU

Noté sur 190 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 95/190.

Taolu 1 sans arme. Noté sur 50 points.

Taolu 2 sans arme. Noté sur 50 points.

Taolu 3 sans arme au choix. Noté sur 50 points

Ce test est composé de trois taolu à présenter. 3 taolu sans arme. Notés sur 50 points chacun, soit 150 points au total. Lors de son inscription, le candidat remet une liste indiquant le nom des trois taolu qu'il présente. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 40 secondes.

Fang fa (explication martiale du taolu), noté sur 40

L'explication portera sur un des Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le 2ème Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin)
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec ou sans commentaires
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans aucun commentaire.
- Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînées ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV 2 : GONG FANG

Noté sur 100 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 50/100.

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Le genre et le niveau (hauteur) de l'attaque sont annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés. Les attaques seront portées sur le partenaire en position de garde man-sao - wu-sao. Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum.

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple : Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

L'épreuve est composée de :

- 6 attaques de poings dont 3 avec le poing avant et 3 avec le poing arrière en avançant sur un pas

- 4 attaques de pieds dont 2 avec la jambe avant sans déplacement et 2 avec la jambe arrière en avançant sur un pas

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

UV3: CHI SAO LIBRE.

Noté sur 60 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Le candidat exécute avec son partenaire un Chi Sao libre. Le contrôle est obligatoire et l'accent sera mis sur la lisibilité des techniques et la démonstration de son savoir. Le candidat est évalué sur les critères suivants : diversité technique, gestion des distances, opportunité, étagement des attaques, tactique de défense, mise en déséquilibre. L'épreuve dure 2 minutes.



FFAEMC

arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DUAN DE WING CHUN

UV 1 : ... / 190 TAOLU	UV 2 : ... / 90 GONG FANG	UV 3 : ... / 60 CHI SAO
<p>Deux taolu : ... / 150 sans arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cham Kiu - Biu Tze <p>Un taolu au mannequin ou un taolu d'arme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muk yan jong (forme au mannequin de bois au choix du candidat) - où un taolu avec arme au choix du candidat <p>Les Taolu doit avoir une durée minimum de 45 secondes.</p>	<p>4 Gong Fang / 40 Enchaînements d'attaques suivies :</p> <p>2 enchaînements de poings 2 enchaînements mixtes</p> <p>Les attaques et les niveaux sont demandés par le jury. Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO libre (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>2 minutes</p>
<p>2 Fang fa / 40</p> <p>Explication martiale Taolu Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements du taolu sans arme et du taolu au mannequin ou d'arme. La séquence est déterminée par le jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>5 Self défense / 50</p> <p>5 Mise en situation sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une saisie latérale à l'épaule - Une double saisie du cou de face - Une double saisie des poignets de face - Une saisie directe du poignet de face (croisée ou non) - Un ceinturage arrière au niveau des bras. <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant tout le savoir technique dont il dispose</p>	<p>SANSHOU</p> <p>1 combat arbitré de 2 minutes</p> <p>Sans comptabilisation de points Avec protections 2 minutes</p>
<p>UV validée Si 95 / 190</p>	<p>UV validée Si 45/ 90</p>	<p>UV validée Si 30 / 60</p>

**FEDERATION
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Pour réussir l'examen du 4ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, GONG FANG, CHI-SAO et SANSYOU.

UV1 : TAO LU

Noté sur 190 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 95/190.

Taolu 1 sans arme : Cham- Kiu	Noté sur 50 points.
Taolu 2 sans arme : Biu-Tze	Noté sur 50 points.
Taolu 3 au mannequin de bois ou taolu d'arme	Noté sur 50 points

Ce test est composé de trois taolu à présenter. 3 taolu : Notés sur 50 points chacun soit 150 points au total. Lors de son inscription, le candidat remet une liste indiquant le nom des trois taolu qu'il présente. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 45 secondes.

Fang fa (explication martiale du taolu), noté sur 40

L'explication portera sur 2 Taolu : le Taolu au mannequin de bois et un des 2 autres Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute les 2 Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements pour chacun.
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin)
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec ou sans commentaires
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans aucun commentaire.
- Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînée ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV2 : GONG FANG

Noté sur 90 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 45/90.

Le test est composé de 4 enchaînements d'attaques. Noté sur 40 points :

Le genre et le niveau (hauteur) de l'attaque sont annoncés au préalable par le jury qui s'assure que le candidat et le partenaire ont bien compris l'enchaînement demandés avant qu'il soit exécuté de manière rapide et incisive.

Ceci n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux pratiquants (contrôle).

Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés. Les attaques seront portées sur le partenaire en position de garde man-sao et wu-sao Les défenses seront libres et contrôlées.

Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple : Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

L'épreuve est composée de 4 enchaînements d'attaques :

- 2 enchaînements de trois coups poing différents.
- 2 enchaînements mixtes de trois coups (pieds et poings différents).

Pour chaque enchaînement, la 1^{ère} attaque est exécutée sur un pas (poing ou jambe arrière en avançant sur un pas), puis les 2 attaques suivantes sont exécutées sans déplacement.

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

SELF DEFENSE

Le test est composé de 5 mises en situation.

Noté sur 50 points :

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Les attaques et les niveaux sont demandés par le jury.

- Une saisie latérale à l'épaule
- Une double saisie du cou de face
- Une double saisie des poignets de face
- Une saisie directe du poignet de face (croisée ou non)
- Un ceinturage arrière au niveau des bras.

Le candidat devra laisser son partenaire le saisir pour ensuite riposter de manière efficace et avec technicité.

Les réponses du candidat devront être adaptées, permettant de se dessaisir et de riposter clairement afin de maîtriser son partenaire jouant le rôle de l'agresseur.

UV3: CHI-SAO libre et SANSYOU

(Savoir, lisibilité, contrôle). CHI-SAO libre 2 minutes.

Le candidat exécute avec son partenaire un Chi Sao libre. Le contrôle est obligatoire et l'accent sera mis sur la lisibilité des techniques et la démonstration de son savoir. Le candidat est évalué sur les critères suivants : diversité technique, gestion des distances, opportunité, étagement des attaques, tactique de défense, mise en déséquilibre. L'épreuve dure 2 minutes.

SANSYOU

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds, genoux, coudes, poings, mains, balayages ou crochetages...

Voir règlement Sansyou en vigueur.

L'épreuve dure 2 minutes.

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DUAN DE WING CHUN

UV 1 : ... / 190 TAOLU	UV 2 : ... / 100 GONG FANG	UV 3 : ... / 70 GONG FANG avec arme
<p>Deux taolu : ... / 100 sans arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - BiuTze - Muk yan jong <p>Un taolu: .../ 50 avec arme (au choix)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luk dim boon Gwan - Bart cham dao <p>Le Taolu doit avoir une durée minimum de 30 secondes.</p>	<p>10 Attaques Gong Fang en dynamique :</p> <p>6 attaques de poings 4 attaques de pieds</p> <p>L'attaquant devra effectuer 10 techniques différentes (6 poings différents et 4 pieds différents) en variant les hauteurs.</p> <p>L'attaquant choisit le moment de l'attaque.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p> <p>3 minutes maximum</p>	<p>... / 40</p> <p>4 Attaques au Bishou Gong fang sur un pas arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaque directe (haut en bas) - Attaque directe (bas en haut) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Attaque circulaire (horizontale fermante) <p>Les attaques sont toujours déclenchées par le jury.</p>
<p>Fang fa / 40 Explication martiale Taolu d'arme.</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements du taolu sans arme et du taolu d'arme présenté.</p> <p>La séquence est déterminée par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue immédiatement.</p>	<p>... / 30</p> <p>3 Attaques Duan gun Gong fang sur un pas arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaque descendante (haut en bas) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Attaque circulaire (horizontale fermante) <p>Les attaques sont toujours déclenchées par le jury. Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, balayages et Chin-na.</p>	<p>... / 30</p> <p>3 Attaques Duan gun Gong fang sur un pas arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaque descendante (haut en bas) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Attaque circulaire (horizontale fermante) <p>Les attaques sont toujours déclenchées par le jury. Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, balayages et Chin-na.</p>
<p>UV validée Si 95 / 190</p>	<p>UV validée Si 50 / 100</p>	<p>UV validée Si 35 / 70</p>

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Pour réussir l'examen du 5ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, GONG FANG Mains nues. GONG FANG avec armes.

UV1 : TAO LU

Noté sur 190 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 95/190.

Taolu 1 sans arme.	Noté sur 50 points.
Taolu 2 sans arme	Noté sur 50 points.
Taolu 3 avec arme.	Noté sur 50 points

Ce test est composé de trois taolu à présenter. 2 taolu sans arme et 1 Taolu avec arme. Notés sur 50 points chacun, soit 150 points au total. Lors de son inscription, le candidat remet une liste indiquant le nom des trois taolu qu'il présente. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 30 secondes.

Fang fa (explication martiale du taolu), noté sur 40

L'explication portera sur 2 Taolu : le Taolu au mannequin de bois et un autres Taolu avec arme que le candidat aura exécutée au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin)
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec commentaires
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans aucun commentaire.
- Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînées ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV 2 GONG FANG SANS ARME :

Noté sur 100 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 50/100.

Gong Fang en dynamique. Noté sur 100 points

6 Défenses sur attaques des membres supérieurs (Poing, coude), 4 défenses sur attaques des membres inférieurs.(Pied, genou)

Les partenaires se font face en position de combat et ils sont en mouvement.

Les attaques sont laissées aux choix du partenaire mais devront être toutes différentes en genre et hauteur. L'attaquant déclenche les attaques au moment de son choix sans pour autant rester inactif pendant trop longtemps, 3 minutes maximum.

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

UV 2 GONG FANG AVEC ARME :

Noté sur 70 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimale de 35/70.
Le test est composé des 7 attaques sur un pas en avançant la jambe arrière.
Il est demandé au candidat : 4 défenses sur attaques au Bishou (couteau) puis 3 défenses sur attaques au Duan Gun (bâton court).

Les niveaux et l'attaque sont prédéfinis. Le jury les nommera au fur et à mesure.
Le candidat répondra à l'attaque par des ripostes franches en ayant toujours à l'esprit le contrôle de l'attaque par une défense mesurée de façon à ne pas blesser le partenaire.

1. Attaque directe au Bishou (Haut en bas)
2. Attaque directe au Bishou (Bas en haut)
3. Attaque circulaire au Bishou (Horizontale ouvrante)
4. Attaque circulaire au Bishou (Horizontale fermante)
5. Attaque directe au Duan gun (Haut en bas)
6. Attaque circulaire au Duan gun (Horizontale ouvrante)
7. Attaque circulaire au Duan gun (Horizontale fermante)



FFAEMC

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

**TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU**

**FEDERATION FRANÇAISE
DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DUAN DE WING CHUN

UV 1 : ... / 100 TAOLU	UV 2 : ... / 70 Fang fa / entretien	UV 3 : ... / 70 MÉMOIRE - ENTRETIEN
<p>Un taolu : ... / 50 Sans arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saam chin jong - Muk yan jong <p>Un taolu: .../ 50 avec arme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bart cham dao - Luk dim boon gwan 	<p>Fang fa / 40 Explication martiale Taolu</p> <p>Le candidat est capable de démontrer les applications principales des 2 taolu présentés précédemment.</p> <p>Le candidat choisit les applications qui lui semblent pertinentes pour expliquer sa pratique. Le jury peut questionner le candidat si besoin.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation.</p>	<p>Soutenance / 40</p> <p>Le candidat devra présenter un mémoire réunissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt du sujet - conception et qualité - recherches entreprises - exhaustivité du sujet
	<p>Entretien / 30</p> <p>Le candidat démontre ses connaissances sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'historique du Wing Chun - sa filiation martiale - les caractéristiques de son style 	<p>Entretien / 30</p> <p>L'entretien du candidat sera jugé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sa structuration - sa capacité à répondre à toutes sortes de questions - les développements aux questions posées
<p>UV validée Si 50 / 100</p>	<p>UV validée Si 35 / 70</p>	<p>UV validée Si 35 / 70</p>

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

FEDERATION FRANÇAISE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Pour réussir l'examen du 6ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAOLU, FANG FA ET ENTRETIEN, SOUTENANCE d'un MÉMOIRE et ENTRETIEN.

UV1:TAOLU

Noté sur 100 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 50/100.

Le candidat doit présenter deux taolu supérieurs de son choix, l'un à mains nues, l'autre avec arme. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 30 secondes.

UV2:FANG FA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

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

Le candidat doit analyser, expliquer, démontrer différentes séquences (de son choix) des taolu exécutés lors de son UV1.

Cette prestation technique et didactique durera 45 minutes.

15 minutes maximum pour la démonstration de Fang Fa, et les explications. Lors de l'épreuve technique, il présentera un partenaire de son choix.

30 minutes maximum sur l'entretien porté sur l'historique du Wing Chun, la filiation martiale du candidat et les caractéristiques de son style.

UV3: SOUTENANCE DU MÉMOIRE ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

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

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du Wing Chun sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CDFVP. Il adressera son mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) au Président de la CDFVP 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.

À l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire pendant 30 minutes au maximum.

arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

ANNEXE 1

LE SYSTEME DU WING CHUN / WING TSUN

LES FORMES A MAINS NUES.

Siu nim tao (forme de la petite idée).
Cham kiu (chercher le pont).
Biu tze (les doigts projetés),

LES FORMES AVEC MANEQUIN DE BOIS.

Muk yan jong (la forme du mannequin de bois).
Saam chin jong (la forme du mannequin de bois tripodale).

LES FORMES AVEC ARMES.

Bart jam dao (les 8 voies du couteau papillon).
Luk dim boon gwan (les 6 points et demi du bâton long).



arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU