

# ATT 1 – AMCX

## Attestation technique 1 ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES SHUAI JIAO

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'ATT de niveau 1 de la Faemc se compose de 3 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 3 UV est nécessaire et indispensable.

Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée.

Chaque UV est notée sur 20, 30 ou 50 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 3 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne les Chutes et le Ji Ben Gong (suite de mouvements enchaînés)
- L'UV 2 concerne les Gong Fang (confrontation à deux sur saisies codifiées)
- L'UV 3 concerne le combat Shuai Jiao (combat libre et technique)

#### 1. L'UV 1 – Ji Ben Gong

**U.V Validée si : 25 / 50**

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

- 1<sup>er</sup> Série de Chutes – Techniques de réception au sol
- 2<sup>ème</sup> Ji Ben Gong – 6 séries d'enchaînements traditionnels, au choix du candidat

La durée d'exécution des Ji Ben Gong ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut)

#### 2. L'UV 2 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée

**U.V Validée si : 15 / 30**

L'UV 2 s'articulera sur un système d'actions – réactions d'attaques variées et codifiées entre 2 partenaires. Dans cette

UV, le candidat démontrera son système de contre prise et d'enchaînement.

Le candidat proposera 8 techniques en situation :

- 4 saisies à l'initiative du candidat
- 4 saisies à la demande du jury

#### 3. L'UV 3 – Combat Shuai Jiao – Confrontation à deux libre

**U.V Validée si : 10 / 20**

L'UV 3 repose sur une évolution technique contrôlée.

Chaque candidat devra réaliser un combat Shuai Jiao de deux fois 1'30" à la suite (sans repos).

Dans la première partie : il sera demandé aux candidats d'effectuer un combat souple sans blocage, en laissant travailler le partenaire.

Dans la seconde partie, il s'agira d'effectuer un vrai combat comme en compétition.

La connotation de ces deux genres de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité. Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Contrôle adapté (gestion des distances)
- Temps de réaction (opportunité)
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)

**RECAPITULATIF**

<p><b>U.V. 1</b></p> <p><b>JI BEN GONG ENCHAÎNEMENT DES TECHNIQUES TRADITIONNELLES</b></p>	<p><b>U.V. 2</b></p> <p><b>BA – FA</b></p> <p>CONFRONTATIONS</p>	<p><b>U.V. 3</b></p> <p><b>SHUAI JIAO</b></p> <p>ASSAUTS CONTROLES de TYPE SAISIES- PROJECTION</p>
<p>1er Epreuve</p> <p>SERIE de CHUTES</p>	<p>Savoirs utiles :</p> <p>8 Techniques sur des situations de saisies propres au Shuai Jiao.</p> <p>- 4 saisies à l'initiative du candidat</p> <p>- 4 saisies à la demande du jury</p> <p><b>Chaque technique sera démontrée à droite et à gauche</b></p> <p><b>D'abord à vitesse lente Puis à vitesse rapide.</b></p>	<p>2 Combat libre de 1'30</p> <p><b>1 souple</b></p> <p><b>1 type compétition</b></p> <p><b>(contrôle obligatoire)</b></p> <p>- <b>Diversité des Techniques</b></p> <p>- <b>Gestion de la Distance</b></p> <p>- <b>Opportunité</b></p> <p>- <b>Etagement des Attaques</b></p> <p>- <b>Tactique de Défense</b></p>
<p>2<sup>ème</sup> Epreuve</p> <p>1 SERIE de de 6 JI BEN GONG</p>		
<p>U.V. Validée si <b>5/50</b></p>	<p>U.V. Validée si <b>15/30</b></p>	<p>U.V. Validée si <b>10/20</b></p>
<p><b>ATTESTATION TECHNIQUE 1 VALIDEE SI LES 3 UV SONT ACQUISES</b></p>		

## RECAPITULATIF

# ATT 2 – AMCX

### Attestation technique de niveau 2

### ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES SHUAI JIAO

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'ATT de niveau 2 de la Faemc se compose de 5 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 5 UV est nécessaire et indispensable. Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée. Chaque UV est notée sur 20, 25, 30 et 75 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 5 UV se déclinent donc comme suit :

☒ L'UV 1 concerne les Chutes et les Ji Ben Gong (suite de mouvements enchaînés)

☒ L'UV 2 concerne le Ba Fa (explication martiale des Ji Ben Gong)

☒ L'UV 3 concerne les Ba-Fa (confrontation à deux sur attaques codifiées)

☒ L'UV 4 concerne le combat Shuai Jiao (combat libre et technique)

☒ L'UV 5 concerne la connaissance du Style pratiqué

#### 1/ L'UV 1 – Ji Ben Gong

U.V Validée si : 37,5 / 75

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les épreuves demandées sont au nombre de 3.

- 1<sup>er</sup> Série de Chutes – Techniques de réception au sol

- 2<sup>ème</sup> Ji Ben Gong – 8 séries d'enchaînements traditionnels, au choix du candidat sans matériel

- 3<sup>ème</sup> Ji Ben Gong - 8 séries d'enchaînements traditionnels, au choix du candidat avec matériel

La durée d'exécution des Ji Ben Gong ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut)

#### 2/ L'UV 2 – Fang Fa Explications Martiales du 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> Ji Ben Gong U.V Validée si : 10 / 20

L'explication portera sur la deuxième ou troisième épreuve que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette UV 2 se divisera en 4 parties distinctes, consécutives, et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat de l'épreuve choisie par le candidat à vitesse réduite après appel du jury et sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.

- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un partenaire.

- Première démonstration martiale du candidat à vitesse lente accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.

- Deuxième démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

#### 3/ L'UV 3 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée

U.V Validée si : 15 / 30

L'UV 3 s'articulera sur un système d'actions – réactions d'attaques variées et codifiées entre 2 partenaires. Dans cette UV, le candidat démontrera son système de contre prise et d'enchaînement.

Le candidat proposera 12 techniques en situation : 6 situations de contre prise et 6 situations d'enchaînement

#### 4/ L'UV 4 – Combat Shuai Jiao – Confrontation à deux libre

U.V Validée si : 10 / 20

L'UV 4 repose sur une évolution technique contrôlée.

Chaque candidat devra réaliser un combat Shuai Jiao de deux fois 1'30 à la suite (sans repos).

Dans la première partie : il sera demandé aux candidats d'effectuer un combat souple sans blocage, et laissant travailler le partenaire.

Dans la seconde partie, il s'agira d'effectuer un vrai combat comme en compétition.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité. Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

2. Richesse des savoirs (diversité technique)

3. Contrôle adapté (gestion des distances)

4. Temps de réaction (opportunité)

5. Aisance motrice (étagement des attaques)

6. Gestion du combat (tactique de défense)

#### 5/ L'UV 5 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si : 12,5 / 25

L'entretien devra aborder le style pratiqué par le candidat (taos présentés), ainsi que la filiation (provenance) martiale dont il est issu.

Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois – Faemc (anciennement FFWushu)

27 rue Claude Decaen - 75012 Paris • Tél : 01 40 26 95 50 • Fax : 01 40 26 95 44

www.faemc.fr • [formation@faemc.fr](mailto:formation@faemc.fr) • siret 383934197 00054 • ape 9312Z

Faemc agrément ministériel jeunesse et sports (arrêté du 27 février 1998)

## RECAPITULATIF

<p style="text-align: center;"><b>U.V 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>JI BEN GONG</b> ENCHAÎNEMENTS</p>	<p style="text-align: center;"><b>U.V 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FANG FA</b> EXPLICATIONS MARTIALES</p>	<p style="text-align: center;"><b>U.V 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS</p>	<p style="text-align: center;"><b>U.V4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>COMBAT SHUAI JIAO</b> ASSAUTS CONTROLES</p>	<p style="text-align: center;"><b>U.V 5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ENTRETIEN</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>1<sup>er</sup> Epreuve</b></p> <p style="text-align: center;">SERIES de CHUTES</p> <p style="text-align: center;"><b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p style="text-align: center;">1 SERIE de 8 Ji Ben Gong sans matériel</p> <p style="text-align: center;"><b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p style="text-align: center;">1 SERIE de 8 Ji Ben Gong avec matériel</p> <p style="text-align: center;">U.V Validée si <b>15 /30</b></p>	<p style="text-align: center;">Séquence Ji Ben Gong</p> <p style="text-align: center;">Explication Martiale du 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> Ji Ben Gong</p> <p style="text-align: center;">U.V Validée si <b>10 /20</b></p>	<p style="text-align: center;">Savoirs utiles :</p> <p style="text-align: center;"><b>12 Techniques en situation</b></p> <p style="text-align: center;">- 6 situations de contre prise à l'initiative du jury</p> <p style="text-align: center;">- 6 situations d'enchaînement à l'initiative du candidat</p> <p style="text-align: center;">U.V Validée si <b>15 /30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDEE SI LES 5 UV SONT ACQUISES</b></p>	<p style="text-align: center;">2 Combats Libre de 1'30 1 souple 1 type compétition</p> <p style="text-align: center;"><b>(contrôle obligatoire)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité Technique</li> <li>- Gestion des Distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement Attaques</li> <li>- Tactique de Défense</li> <li>- Mise en Déséquilibre</li> </ul> <p style="text-align: center;">U.V Validée si <b>10 /20</b></p>	<p style="text-align: center;">Entretien <b>portant sur le style du candidat ainsi que sur sa filiation martiale</b></p> <p style="text-align: center;">U.V Validée si <b>12,5/25</b></p>

# ATT 3 – AMCX

## Attestation technique de niveau 3 ARTS MARTIAUX CHINOIS<sup>2</sup> EXTERNES SHUAI JIAO

### DESCRIPTIF DES EPREUVES

L'ATT de niveau 3 de la Faemc se compose de 4 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 4 UV est nécessaire et indispensable. Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée. Chaque UV est notée sur 20, 25 et 75 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 4 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne les Chutes et les Ji Ben Gong (suite de mouvements enchaînés) et le Fang Fa (explication technique des Ji Ben Gong)
- L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- L'UV 3 concerne le combat Shuai Jiao (combat libre et technique)
- L'UV 4 concerne la connaissance du Style pratiqué

#### 1/ L'UV 1

– Ji Ben Gong – Entraînement de base

U.V Validée si : 37,5 / 75

L'UV 1 repose sur l'exécution de 3 enchaînements:

- 1er Série de Chutes – Techniques de réception au sol
- 2ème Ji Ben Gong – 10 séries d'enchaînements traditionnels, au choix du candidat sans matériel
- 3ème Ji Ben Gong – 10 séries d'enchaînements traditionnels, au choix du candidat avec matériel (bâton, brique, ceinture, etc ...). Le matériel sera fourni par le candidat.

La durée d'exécution des Ji Ben Gong ne pourra être inférieure à 1mn 30 (hors salut)

– Fang Fa Explications de la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> série de Ji Ben Gong

U.V Validée si : 12,5 / 25

L'explication portera sur la deuxième épreuve et sur la troisième épreuve de l'UV 1. Le candidat exécutera chaque mouvement seul, puis avec la technique de projection correspondante avec un partenaire.

Le déroulement de cette UV 2 se divisera en 4 parties distinctes, consécutives, et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat de la 2<sup>ème</sup> épreuve puis de la 3<sup>ème</sup> épreuve pré citée à vitesse réduite après appel du jury et sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation (facultatif) d'une minute pour le candidat en collaboration avec un partenaire.
- Première démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- Deuxième démonstration technique du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

#### 2/ L'UV 2 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée

U.V Validée si : 12,5 / 25

L'UV 2 s'articulera sur un système d'actions – réactions d'attaques variées et codifiées entre 2 partenaires. Dans cet UV, le candidat démontrera son système de contre prise et d'enchaînement.

Le candidat proposera 16 techniques en situation :

1. 8 types de situations proposées par le jury (à l'initiative du partenaire)

2. 8 situations à l'initiative du candidat qui propose son système de combat (1 technique préférée, 2 feintes, 2 contres, 3 enchaînements)

#### 3/ L'UV 3 – Combat Shuai Jiao – Confrontation à deux libre

U.V Validée si : 10 / 20

L'UV 3 repose sur une évolution technique contrôlée. Chaque candidat devra réaliser un combat Shuai Jiao de deux fois 2'.

Dans la première partie : il sera demandé aux candidats d'effectuer un combat souple sans blocage, en laissant travailler le partenaire. Dans la seconde partie, il s'agira d'effectuer un vrai combat comme en compétition.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité. Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

Richesse des savoirs (diversité technique)

Temps de réaction (opportunité)

Gestion du combat (tactique de défense)

Contrôle adapté (gestion des distances)

Aisance motrice (étagement des attaques)

#### 4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si : 12,5 / 25

L'entretien devra aborder le style pratiqué par le candidat, la filiation (provenance) martiale dont il est issu, ainsi que les fondamentaux incontournables du style.

## RECAPITULATIF

<b>U.V 1</b> <b>JI BEN GONG</b> ENCHAÎNEMENTS	<b>U.V 1</b> <b>FANG FA</b> EXPLICATIONS MARTIALES	<b>U.V 2</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS	<b>U.V3</b> <b>COMBAT SHUAI</b> <b>JIAO</b> ASSAUTS CONTROLES	<b>U.V4</b> <b>ENTRETIEN</b>
<p>1<sup>er</sup> Epreuve</p> <p>SERIES de CHUTES</p> <p>2<sup>ème</sup> Epreuve</p> <p>1 SERIE de 10 Ji Ben Gong sans matériel</p> <p>3<sup>ème</sup> Epreuve</p> <p>1 SERIE de 10 Ji Ben Gong avec matériel</p>	<p>Séquence Ji Ben Gong</p> <p>Explication Martiale du 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Ji Ben Gong</p>	<p>Savoirs utiles :</p> <p><b>16 Techniques en situation</b></p> <p>- 8 situations à l'initiative du jury. (elles seront déclenchées par le partenaire)</p> <p>- 8 situations à l'initiative du candidat qui proposera son système de combat de Shuai Jiao avec :</p> <p><b>1 technique préférée, 2 feintes, 2 contres, 3 enchaînements.</b></p>	<p>2 Combats Libre de 1'30 1 souple 1 type compétition</p> <p><b>(contrôle obligatoire)</b></p> <p>- Diversité Technique</p> <p>- Gestion des Distances</p> <p>- Opportunité</p> <p>- Etagement Attaques</p> <p>- Tactique de Défense</p>	<p>Entretien <b>portant sur le style du candidat ainsi que sur sa filiation martiale et les basiques du style.</b></p>
U.V Validée si <b>37,5/75</b>	U.V Validée si <b>12,5/25</b>	U.V Validée si <b>12,5/25</b> <b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 3 VALIDEE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</b>	U.V Validée si <b>10 /20</b>	U.V Validée si <b>12,5/25</b>