

COMMISSION DES DUANS ET VALORISATION DES PRATIQUES

Règlement spécifique
WING CHUN KUNG FU

(Tous styles, toutes lignées)

FFaemc

arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

Règlement spécifique pour les Duan de Wing Chun

Introduction

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

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

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

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

Lignée Yip Man
Leung Ting
Wong Shun Leung
Lo man Kam
William sheung
Yip Ching
Yip Chun
Lignée Yuen Kai-San

Lignée Snake Crane Wing Chun
Lignée Lee Kong
Lignée Gulao (Koo Lo)
Lignée Fung Siu Ching / Famille Tang
Lignée Pang Nam
Lignée Yuen Chai Wan
Lignée Yiu Choi
Lignée Jee Shim

Lignée Famille Sui
Lignée Famille Pan
Lignée Famille Chan
Lignée Yip Kin
Lignée Pao Fa Lien
Lignée Nanyan
Lignée Hung Suen

FFAEMC
arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

Règlement spécifique pour les Duan de Wing Chun

Le Wing Chun appartient à la voie des Wai Jia (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES). Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes. Les différents niveaux du 1er à 6ème Duan de la FFAemc se composent de 4 Unités de valeur, 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. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 3 UV se déclinent donc comme suit :

- ❖ L'UV 1 concerne le Tao (suite de mouvements enchaînés) et le Fangfa (explication martiale des Tau) .
- ❖ L'UV 2 concerne les Gongfang (confrontation à deux sur attaques codifiées).
- ❖ L'UV 3 concerne les mise en situations.
- ❖ L'UV 4 concerne le Chi-Sau.

Modalités:

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

Les candidats ayant des difficultés physiques ou médicales nécessitant des adaptations pour le maniement des armes, devront joindre le responsable des styles traditionnels ou un référent Wingchun, préalablement à l'inscription.

Le jury portera son appréciation et une notation uniquement sur la prestation présentée par le candidat **le jour du passage**. Le candidat lors de son inscription, en accepte les règles et le principe.

Les candidats doivent venir accompagnés d'un partenaire de leur école ou style (sauf contrainte particulière), pour les épreuves nécessitant un partenaire. L'ensemble des épreuves sera donc exécuté avec **les candidats et partenaires présents le jour du passage**. Les candidats doivent être en mesure de fournir le matériel nécessaire à leur prestation pour eux-mêmes et leurs éventuels partenaires (candidats servant de partenaire), par exemple, apporter une arme supplémentaire pour le partenaire qui doit attaquer).

Tenue :

Le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable (constituée d'une veste ou t-shirt d'école, à défaut d'un t-shirt blanc), d'un pantalon de Kungfu.

Les chaussures ne sont pas admises, les épreuves se pratiqueront obligatoirement avec des chaussons en cuir ou tissu souple (sans semelle plastique) ou à défaut en chaussettes ou pieds nus.

Protections :

Pour toutes les épreuves et démonstrations avec partenaires, les protections suivantes sont obligatoires :

- Protège-dents
- Gants de combat type mitaine
- Protège-tibias/pieds souples
- Coquille (H/F)
- Protège poitrine pour les femmes

Les armes ne devront pas être **aiguës (non-tranchantes)**.

Pour les UV nécessitant des armes, le candidat les présentera préalablement au jury pour validation.

LEXIQUE – Définitions des différents termes.

- Tao (mains nues ou armes) :

Le Tao est une suite de mouvements enchaînés propre à un style et une école, exécuté avec ou sans arme. Le Tao est noté selon plusieurs critères : la complexité technique, la stabilité, la qualité des postures et mouvements, la puissance (force et vitesse), la fluidité, la coordination, la présence, l'esprit et le rythme.

- La complexité technique :

Elle regroupe plusieurs aspects du Tao. Plus le Tao sera jugé complexe plus la note sera élevée. La note est déterminée en tenant compte de :

- La complexité des mouvements (équilibre, exigences physiques...)
- La complexité des enchaînements (plusieurs mouvements simples lorsqu'ils sont réalisés de manière indépendante, peuvent former un enchaînement complexes dû à la composition et l'ordre de l'enchaînement, sa vitesse d'exécution, etc.)
- La structure ou le schéma du Tao (linéaire, en croix, répétition ou non...)

- La durée du Tao
- Le maniement de l'arme (double, longue, longueur et poids de l'arme, etc.)

Règlement spécifique pour les Gongfang de Wing Chun

- Position de départ de l'attaqué :

Face à l'attaquant en position de garde man-sau et wu-sau.

- Position de départ de l'attaquant :

Au choix de l'attaquant.

- Attaque de poing arrière (venant de l'arrière) :

L'attaquant avance sa jambe arrière en même temps qu'il lance son attaque de poing arrière. Il avance donc d'un long pas.

- Attaque du poing avant (venant de l'avant) :

L'attaquant propulse son poing avant en avançant sa jambe avant de façon simultanée, la jambe arrière suit ("pas glissé").

- Attaque de poing retourné (de l'arrière) :

L'attaquant lance son poing arrière en déplacement circulaire de son pied arrière (pivot sur jambe avant).

- Attaque de pied retourné :

L'attaquant lance sa jambe arrière selon la demande du jury, en utilisant les différentes facettes des coups de pied retournés. Ex : crocheté circulaire, latéral, ouvrant (orteils vers le haut), coup de talon arrière (orteils vers le bas), écrasant descendant.

- Attaque de jambe avant :

L'attaquant lance sa jambe avant en la propulsant et éventuellement en laissant suivre/glisser sa jambe arrière. Ce n'est pas un pas chassé (qui s'effectuerait en 2 temps).

- Saisie (Chin-na) dans l'attaque :

La saisie doit être rapide, précise et ferme.

- Chin-na dans la défense/riposte :

Utilisation des mains, bras ou jambes en vue de commencer à disjoindre ou comprimer une articulation (doigt, poignet, coude, genoux, cheville, cou, etc.).

- Mise au sol de l'attaquant :

Elle peut s'obtenir de différentes manières (par balayage, par crochetage, par déséquilibre, par flexion forcée des jambes) et être de différentes formes (partielle, une main ou un genou touche le sol), ou totale si le corps est allongé sur le sol (de côté, sur le ventre ou sur le dos).

Règlement spécifique pour les Fangfa de Wing Chun

- Fangfa sur Tao mains nues :

Le Fangfa est l'explication martiale du Tao à mains nues. Il consiste à expliquer de façon logique et martiale chacun des 5 mouvements demandés par le jury dans une logique d'enchaînement et de défenses/attaques réalistes. La logique martiale voudrait que le partenaire ne soit pas considéré comme un sac de frappe sans réaction (une interaction défense/attaque est demandé). Le Fangfa ne peut pas être une simple fuite, une esquive sans contact. La logique anatomique voudrait aussi que, par exemple, on ne bloque pas une attaque de pied avec les doigts ouverts. Si une de ces logiques n'est pas respectée, le Fangfa ne sera pas validé.

- Fangfa d'armes :

Le Fangfa est l'explication martiale du Tao d'arme. La logique de martialité et de réalisme reste identique au Fangfa à mains nues. La vitesse d'exécution tiendra compte des impératifs de sécurité. Le ou les partenaires devront interagir dans une logique d'attaque/défense et pas seulement reculer ou fuir les attaques, c'est pourquoi il est impératif que le ou les partenaires aient également une arme (au choix du candidat).



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

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 10/20

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

Le candidat devra exécuter deux Tao à mains nues :

- **Siu Nim Tao**
- **Chum Kiu**

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance)

Mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANGFA – Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur les Tao à mains nues que le candidat aura exécuté dans l'U.V 1. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 3 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

Le jury fera le choix des mouvements que le candidat devra effectuer.

SIU NIM TAO 5 applications

CHUM KIU 5 applications

2/ L'UV 2 – GONGFANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 10/20

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats. Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges **et au signal du jury**. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le candidat

en position d'attente garde man-sau et wu-sau, elles seront au nombre de 4 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs. Pas de coups de poings et de pieds retournés. 2 attaques seront portées du côté droit et 2 seront portées du côté gauche.

3/ L'UV 3 – Mise en situation

U.V Validée si 10/20

METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) : Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

exemple de scénario :

- en déplacement saisie de face veste
- en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer
- étranglement par l'avant
- saisie des deux jambe par l'avant pour faire chuter le partenaire

4/ UV 4 : Chi Sau.

U.V Validée si 10/20

Module 1 :

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

Module 2 :

Chi Sau à vitesse réelle avec attaques, contre-attaques.

arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

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

| UV 1 : TAO Forme codifiée | U.V. 2 GONGFANG Confrontations | UV3 : Mise en situation | UV 4 : Chi Sau. |
|---|--|---|--|
| <p align="center"><u>Module 1</u></p> <p>Présentation de 2 formes obligatoires :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1^{ère} forme Siu Nim Tao • 2^{ème} forme Chum Kiu <p><u>Précisions</u></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p> | <p><u>4 Attaques Niveau Haut</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coup de poing direct au visage • Crochet au visage • Coup de poing direct au ventre • Crochet remontant au ventre <p><u>4 Attaques Niveau Bas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coup de pied circulaire (hauteur cuisse) • Coup de pied circulaire (hauteur côte) • Coup de pied circulaire ouvrant • Coup de pied de face (ventre) | <p><u>Exemple de scénario</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • en déplacement saisie de face veste • en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer • étranglement par l'avant • saisie des deux jambe par l'avant pour faire chuter le partenaire | <p><u>Module 1</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Exercice de compétence : Chi Sau ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)</p> |
| <p><u>FANGFA</u></p> <p>SIU NIM TAO 5 applications</p> <p>CHUM KIU 5 applications</p> | | | <p><u>Module 2</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sau « libre » Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p> |
| <p>U.V. Validée si : 10/20</p> | <p>U.V. Validée si : 10/20</p> | <p>U.V. Validée si : 10/20</p> | <p>U.V. Validée si : 10/20</p> |

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

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 11/20

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

Le candidat devra exécuter trois Tao à mains nues de son choix parmi les suivants :

- **Siu Nim Tao**
- **Chum Kiu**
- **Biu Tze**
- **Mook Yan Jong**

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance)

mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANGFA – Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur les Tao à mains nues que le candidat aura exécuté dans l'U.V 1. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 3 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

Le jury fera le choix des mouvements que le candidat devra effectuer.

CHUM KIU 5 applications

BIU TZE 5 applications

2/ L'UV 2 – GONGFANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 11/20

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – 10 assauts différents seront effectués par le partenaire. Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas. ils peuvent se déplacer sur toute la surface définie. Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée.

Liste des attaques autorisées :

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Coup de poing direct • Crochet • Coup de poing remontant • Coup de poing descendant | <ul style="list-style-type: none"> • Coup de pied de face • Coup de pied circulaire • Coup de pied latéral • Coup de pied ferment |
|--|---|

3/ L'UV 3 – Mise en situation

U.V Validée si 11/20

METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) : Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

exemple de scénario :

- en déplacement saisie de poignet
- en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer
- sur une poussé de face
- sur une poussé de face et crochet au visage
- en déplacement l'attaquant pousse le défenseur et donne un coup de poing direct
- en déplacement l'attaquant pousse le défenseur, ce dernier se met en garde caché puis, l'attaquant saisi les deux bras par en dessous

4/ UV 4 : Chi Sau.

U.V Validée si 11/20

Module 1 :

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

Module 2 :

Chi Sau à vitesse réelle avec attaques, contre-attaque

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

| UV 1 : TAO Forme codifiée | U.V. 2 GONGFANG Confrontations | UV3 : Mise en situation | UV 4 : Chi Sau. |
|--|--|--|---|
| <p><u>Module 1</u></p> <p>Présentation de 3 formes obligatoires dans la suite suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1^{ère} forme Siu Nim Tao • 2^{ème} forme Chum Kiu • Au choix : Biu Tze ou Mook Yan Jong (Mannequin de bois) <p><u>Précisions</u></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p> <p>FANGFA</p> <p>CHUM KIU 5 applications</p> <p>BIU TZE 5 applications</p> | <p>10 assauts différents seront effectués par le partenaire. Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas</p> <p><u>Liste des attaques autorisées</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coup de poing direct au visage • Crochet au visage • Coup de poing direct au ventre • Crochet remontant au ventre • Coup de pied circulaire (hauteur cuisse) • Coup de pied circulaire (hauteur côte) • Coup de pied circulaire ouvrant • Coup de pied de face (ventre) | <p><u>Exemple de scénario</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • en déplacement saisie de poignet • en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer • sur une poussé de face • sur une poussé de face et crochet au visage • en déplacement l'attaquant pousse le défenseur et donne un coup de poing direct • en déplacement l'attaquant pousse le défenseur, ce dernier se met en garde caché puis, l'attaquant saisi les deux bras par en dessous | <p><u>Module 1</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Exercice de compétence : Chi Sau ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)</p> <p><u>Module 2</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sau « libre » Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p> |
| <p>U.V. Validée si : 11/20</p> | <p>U.V. Validée si : 11/20</p> | <p>U.V. Validée si : 11/20</p> | <p>U.V. Validée si : 11/20</p> |

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

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 13/20

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

Le candidat devra exécuter 2 Tao à mains nues de son choix parmi les suivants :

- **BIU TZE**
- **2^{ème} FORME, TIRÉE AU SORT PARMIS LES 4 PREMIÈRES DU SYSTÈME**

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance)

mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANGFA – Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur les Tao à mains nues que le candidat aura exécuté dans l'U.V 1. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 3 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- 1^{ère} démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2^{ème} démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

Le jury fera le choix des mouvements que le candidat devra effectuer.

BIU TZE 5 applications

5 applications de la forme tirée au sort dans l'UV1

2/ L'UV 2 – GONGFANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 13/20

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – 10 assauts différents seront effectués par le partenaire. Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchaînées niveau haut et/ou bas. ils

peuvent se déplacer sur toute la surface définie. Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée.

Liste des attaques autorisées :

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

3/ L'UV 3 – Mise en situation

U.V Validée si 13/20

METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) : Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

exemple de scénario :

- en déplacement saisie de poignet
- en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer
- sur une poussée de face
- sur une poussée de face et crochet au visage
- en déplacement l'attaquant pousse le défenseur et donne un coup de poing direct
- en déplacement l'attaquant pousse le défenseur, ce dernier se met en garde cachée puis, l'attaquant saisi les deux bras par en dessous

4/ UV 4 : Chi Sau.

U.V Validée si 13/20

Module 1 :

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

Module 2 :

Chi Sau à vitesse réelle avec attaques, contre-attaque

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

| UV 1 : TAO Forme codifiée | U.V. 2 GONG – FANG Confrontations | UV3 : Mise en situation | UV 4 : Chi Sau. |
|---|--|--|--|
| <p><u>Module 1 :</u></p> <p>Présentation de 2 formes obligatoires dans la suite suivante :</p> <p>Biu Tze 2^{ème} forme, tiré au sort parmi les 4 premières du système</p> <p><u>Précisions :</u></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p> | <p>10 assauts différents seront effectués par le partenaire. Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas</p> <p><u>Liste des attaques autorisées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coup de poing direct au visage • Crochet au visage • Coup de poing direct au ventre • Crochet remontant au ventre • Coup de pied circulaire (hauteur cuisse) • Coup de pied circulaire (hauteur côte) • Coup de pied circulaire ouvrant • Coup de pied de face (ventre) | <p><u>Exemple de scénario :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • en déplacement saisie de poignet • en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer • sur une poussé de face • sur une poussé de face et crochet au visage • en déplacement l'attaquant pousse le défenseur et donne un coup de poing direct • en déplacement l'attaquant pousse le défenseur, ce dernier se met en garde caché puis, l'attaquant saisi les deux bras par en dessous | <p><u>Module 1</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Exercice de compétence : Chi Sau ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)</p> |
| <p>FANG FA</p> <p>Biu Tze 5 applications</p> <p>De la forme tiré au sort 5 applications</p> | | | <p><u>Module 2</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sau « libre » Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p> |
| <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> |

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

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 13/20

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

Le candidat devra exécuter 2 Tao à mains nues :

- **BIU TZE**
- **MOOK YAN JONG**

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut).

FANGFA – Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur les Tao à mains nues que le candidat aura exécuté dans l'U.V 1. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 3 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Les démonstrations devront être tirées des formes suivantes :

Le jury fera le choix des mouvements que le candidat devras effectué.

BIU TZE 5 applications

MOOK YAN JONG

2/ L'UV 2 – GONGFANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 13/20

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – 10 assauts différents seront effectués par le partenaire. Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas. ils peuvent se déplacer sur toute la surface définie. Le partenaire choisi librement son attaque ainsi que le côté d'où elle sera effectuée.

Liste des attaques autorisées :

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

3/ L'UV 3 – Mise en situation

U.V Validée si 13/20

METHODE :

Sous arbitrage du jury (durée 2 minutes environ) : Les deux intervenants se déplaceront librement sur toute la zone de combat définie.

exemple de scénario :

- en déplacement saisie de poignet
- en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer
- sur une poussée de face
- sur une poussée de face et crochet au visage
- en déplacement l'attaquant pousse le défenseur et donne un coup de poing direct
- en déplacement l'attaquant pousse le défenseur, ce dernier se met en garde caché puis, l'attaquant saisi les deux bras par en dessous

4/ UV 4 : Chi Sau.

U.V Validée si 13/20

Module 1 :

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

Module 2 :

Chi Sau à vitesse réelle avec attaques, contre-attaque

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

| UV 1 : TAO Forme codifiée | U.V. 2 GONG – FANG Confrontations | UV3 : Mise en situation | UV 4 : Chi Sau. |
|---|--|---|---|
| <p><u>Module 1 :</u></p> <p>Présentation de 2</p> <p>- Biu Tze</p> <p>- Mook Yan jong</p> <p><u>Précisions :</u></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p> <hr/> <p>FANG FA</p> <p>5 applications de chaque Tao présenté</p> | <p>10 assauts différents seront effectués par le partenaire. Chaque assaut devra comporter 2 attaques enchainées niveau haut et/ou bas</p> <p><u>Liste des attaques autorisées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coup de poing direct au visage • Crochet au visage • Coup de poing direct au ventre • Crochet remontant au ventre • Coup de pied circulaire (hauteur cuisse) • Coup de pied circulaire (hauteur côte) • Coup de pied circulaire ouvrant • Coup de pied de face (ventre) | <p><u>Exemple de scénario :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • en déplacement saisie de poignet • en déplacement saisie par l'arrière au niveau de l'épaule et tirer • sur une poussé de face • sur une poussé de face et crochet au visage • en déplacement l'attaquant pousse le défenseur et donne un coup de poing direct • en déplacement l'attaquant pousse le défenseur, ce dernier se met en garde caché puis, l'attaquant saisi les deux bras par en dessous <p>Défense contre plusieurs agresseurs</p> | <p><u>Module 1</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Exercice de compétence : Chi Sau ayant pour but la démonstration des capacités techniques. Présentation de compétences (drills..., changements, entrées etc.)</p> <p><u>Module 2</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sau « libre » Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p> |
| <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> |

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

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 13/20

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés :

Le Tao demandés

- **LUK DIM BOON GWAN**

FANGFA – Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur le Tao que le candidat aura exécuté au préalable dans l'U.V 1. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 3 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Les démonstrations devront être tirées de la forme suivante :

Le candidat devra annoncer la technique principalement utilisée.

5 applications

2/ L'UV 2 – GONGFANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 13/20

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – **6 assauts** seront effectués par le partenaire, le candidat répondra à 6 attaques différentes sur différentes hauteurs. Bâton long contre bâton long.

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

3/ L'UV 3 – Chi Gwan- Lat Gwan

U.V Validée si 13/20

METHODE :

Chi Gwan à vitesse réelle avec attaques, contre-attaque

Sous arbitrage du jury : Durée 1 minute 30

4/ UV 4 : ENTRETIENT

U.V Validée si 13/20

Durée 10 minutes environ.

- Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme du bâton long. Notions de combat Distances, timing, stratégies, adaptation, etc.

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

| UV 1 : TAO Forme codifiée | U.V. 2 GONG – FANG Confrontations | UV3 : CHI GWAN – LAT GWAN | UV 4 : ENTRETIEN |
|--|---|--|--|
| <p><u>Module 1 :</u></p> <p>Présentation du Tao</p> <p>Luk Dim Boon Gwan</p> <p><u>Précisions :</u></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p> <p>FANG FA</p> <p>5 applications</p> | <p>6 assauts seront effectués par le partenaire, le candidat répondra à 6 attaques différentes sur différentes hauteurs. Bâton long contre bâton long. Pour indications des types d'attaques : Coupés, piqués, balayés. Le partenaire choisi librement de quel côté il fera son attaque.</p> | <p>Chi Gwan à vitesse réelle avec attaques, contre-attaque</p> <p>Durée 1minute 30</p> | <p>Durée 10 minutes environ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vérification des connaissances des idées et concepts de la forme du bâton long. Notions de combat Distances, timing, stratégies, adaptation, etc. |
| U.V. Validée si : 13/20 | U.V. Validée si : 13/20 | U.V. Validée si : 13/20 | U.V. Validée si : 13/20 |

arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

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

UV1:TAOLU

U.V Validée si 13/20

Le candidat doit présenter deux Taolu supérieurs avec arme.

UV2:FANGFA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 13/20

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

U.V Validée si 13/20

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

FFAEMC
arts énergétiques
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

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

| UV 1 : TAO Forme codifiée | U.V. 2 : FANGFA / ENTRETIEN | UV 4 : MEMOIRE - ENTRETIEN |
|--|--|--|
| <p>Présentation des 2 Tao avec armes</p> <p>Bart Cham Dao / Wu Dip Seun</p> <p>To</p> <p>Luk Dim Boon Gwan</p> <p><u>Précisions :</u></p> <p>Chaque forme devra être annoncée et présentée comme l'école du candidat (respect des lignées).</p> <p>Doubles couteaux (non aiguisés) du style Wing Chun. Il s'agira d'armes véritables et non de modèles de présentation. Le candidat les présentera au jury.</p> | <p>Fangfa 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.</p> <p>Le jury peut questionner le candidat si besoin.</p> | <p>Soutenance</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 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 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>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> | <p>U.V. Validée si : 13/20</p> |