

DESRIPTIF GÉNÉRAL DES ÉPREUVES

Le Jeet Kune Do 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.

Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Les ATT de niveau 1, 2 de la Faemc se compose 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 4 UV se déclinent donc comme suit :

- ❖ L'UV 1 concerne le Tao (suite de mouvements enchaînés) et le Fang Fa (explication martiale des Taos)
- ❖ L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées) et les Chin-Na (self-défense)
- ❖ L'UV 3 concerne le combat Sanshou (combat libre et technique)
- ❖ L'UV 4 concerne les connaissances théoriques du candidat

Les candidats se présentent seuls et ne peuvent pas venir accompagnés d'un partenaire de leur école ou style (sauf contrainte particulière). L'ensemble des épreuves est donc exécuté avec **les candidats présents le jour du passage**. Dans la mesure du possible, les candidats seront assortis par niveau et par gabarit pour les exercices à deux. 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), en particulier pour les épreuves de Fang Fa (par exemple : apporter une arme supplémentaire pour le partenaire qui devra vous attaquer lors du Fang Fa).

TENUE

Le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable (constituée d'une veste ou t-shirt d'école, d'un pantalon de Kung Fu et d'une ceinture de Kung Fu selon l'école).

Les chaussures ne sont pas admises pour l'UV qui se pratiquera obligatoirement avec des chaussons en cuir ou toile souple (sans semelle plastique) ou à défaut pieds nus, ainsi que pour l'UV Gong Fang.

Pour l'UV COMBAT se munir des protections suivantes obligatoirement :

- ❖ Protège-dents
- ❖ Gants de combat type mitaine (cf. règlement Sanshou)
- ❖ Protège-tibias/pieds
- ❖ Coquille (H/F)
- ❖ Protège poitrine pour les féminines

LEXIQUE – Définitions des différents termes

- Tao (mains nues ou armes) : Le Tao est une suite de mouvements enchaînés, exécutés avec ou sans arme. Il peut être créé par le candidat ou venant d'un autre style (Wing Chun imposé à l'ATT 3). Le Tao est noté selon plusieurs critères : 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 :
 - o La complexité des mouvements (hauteurs de frappe, équilibre, exigences physiques ...)
 - o La complexité des enchaînements (la composition des enchaînements, la vitesse d'exécution, le rythme. les hauteurs de frappes, ...)
 - o La structure ou le schéma du Tao (linéaire, en croix, répétition ou non ...) ainsi que sa durée.
- Techniques de combat (Gong fang) : Lors des Gong Fang l'attaquant enchainera les frappes sans discontinuité. Dès que la technique du défenseur sera terminée, il se remettra en garde et attaquera de nouveau jusqu'à la fin du temps imparti. Le défenseur doit pouvoir d'effectuer immédiatement une nouvelle technique sans réfléchir.
- Position de départ de l'attaqué : En posture de garde.
- Position de départ de l'attaquant : En posture de garde.
- 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.
- Enchaînement de coup de poing direct : Frappe sur place de deux coups de poing direct en commençant par le poing avant suivi du poing arrière en fonction de la garde.
- Distances de combats : Frappes dites de suspension ou percussion, le corps à corps et le sol.
- La suspension/percussion : Travail de poing/pied, en combinaison. On peut y voir de l'interception, de l'attaque dans la préparation, de l'attaque progressive indirecte, de l'attaque dans l'angle, de l'attaque avec provocation.
- Le corps à corps : Techniques des clés articulaire (Chin-na), étranglements, techniques de lutte et de projection
- Le sol : Ce qui concerne tous les coups de pieds au sol issu du kung-fu et des influences martiales du JKD ainsi que toutes les soumissions faites au sol (Clés articulaires diverses, étranglements, compressions musculaire).
- Interception : Action de combat qui neutralise une attaque de l'adversaire avant qu'elle n'ait pu être finalisée.
- 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).
- Règles générales des combats : Les combattants peuvent être de taille et poids différents (15 kg d'écart maximum). Lors des combats la sécurité est primordiale. Les piques aux yeux et dans la gorge sont interdites. Si lors d'un combat un candidat blesse un autre (causant l'arrêt définitif du combat), il obtiendra 0 comme note pour ce combat.
- Travail sur pattes d'ours : Lors des passages de Duan le jury définira les personnes qui passeront ensemble et celle qui tiendra les pattes d'ours. Celui qui frappera aura 5 min pour préparer les frappes et le placement des pattes d'ours avec son partenaire.
- Fang fa sur Tao mains nues : Le fang fa 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 demandée). 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 Fang fa ne sera pas validé.
- Fang fa d'armes : Le fang fa est l'explication martiale du Tao d'arme. La logique de martialité et de réalisme reste identique au Fang fa 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).
- Définition de l'arrêt lors de l'exécution d'un Tao : l'arrêt est considéré comme tel quand il est total et long et que le candidat est contraint ou demande à recommencer.

DESRIPTIF DES ÉPREUVES

1/ L'UV 1 – Tao Lu

U. V Validée si 55/110

TAO

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

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues.

La durée d'exécution des Tao 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 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur le Tao à mains nues ou avec arme (au choix du candidat) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques : - Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.

- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 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.

2/ L'UV 2 - Frappes et Techniques de combats (Gong Fang)

U. V Validée si 100/200

Techniques de combat

- Face à un coup de poing (toutes distances de combat – durant 1 minute et 30 secondes)

L'attaquant devra exécuter des attaques de points arrière (coup de poing direct), sans pause, avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

- Face à un coup de pied (toutes distances de combat – durant 1 minute)

L'attaquant devra exécuter des attaques de pieds arrière frontales, sans pause, avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation

Les défenses seront libres et contrôlées Le candidat sera noté sur la diversité des techniques (Exemple : Techniques de poing, de pied, d'interception, de corps à corps, ...). L'importance du réalisme, de l'économie de mouvement, de la fluidité seront exigés.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

Travail sur pattes d'ours

(pieds/poings 2 mn)

Durant les deux minutes le candidat devra effectuer différents enchaînements pieds/poings dans les pattes d'ours.

Pour la partie travail sur pattes d'ours, la notation se fera sur la qualité d'exécution des coups réalisés par le candidat. Les techniques de poing et de pieds doivent être réalisés avec puissance, précision, rapidité, efficacité

3/ L'UV 3 – Combats Libres

U. V Validée si 90/180

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2 minutes maximum avec, si possible, des adversaires différents et de gabarits différents. Ainsi qu'un combat d'une minute face à deux adversaires.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle, la technicité, et la sécurité.

Le candidat devra montrer lors de l'opposition des techniques adaptés à la situation. Les facteurs d'efficacité et de simplicité sont primordiaux. Le candidat doit travailler sur toutes les distances de combat nécessaire pour être efficace face à son ou ses adversaires.

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas, fournis par le candidat.

4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si 10/ 20

Être capable, à la demande du jury de présenter son style et sa filiation martiale.

RÉCAPITULATIF

U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS	U.V. 2 Frappes et Techniques de combats GONG FANG	U.V3 Combats Libres ASSAUTS CONTROLES	U.V4 ENTRETIEN
<p>Tao Mains nues (.../70)</p> <p>Durée min : 40 sec</p>	<p>Gong Fang 1' 30 'de Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque de poing arrière direct (.../80)</p> <p>1' de Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque de pied frontale arrière (.../40) (Frappes diverses, corps à corps, sol, ...)</p>	<p>Combats</p> <p>2 Combats libres de 2' (.../120)</p> <p>1 combat libre à 1 contre 2 adversaires de 1' (.../60) (Contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion des distances de combat - Stratégie et adaptation 	<p>Entretien portant sur le style du candidat et sur sa filiation martiale.</p>
<p>Fang Fa Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>Tao Mains nues (.../40)</p>	<p>Frappes sur patte d'ours</p> <p>2 minutes de frappes de poings et pieds diverses (.../80)</p> <p>Frappes puissantes, précises, rapides et efficaces.</p>	<p>U.V Validée si : 90/180</p>	<p>U.V Validée si : 10/20</p>
<p>U.V. Validée si : 55/110</p>	<p>U.V. Validée si : 100/200</p>	<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>	

DESRIPTIF DES ÉPREUVES

1/ L'UV 1 – Tao Lu

U. V Validée si 105/210

TAO

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

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues, un Tao avec arme courte ou arme longue, de son choix.

La durée d'exécution des Tao ne pourra être inférieure à 45 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 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur 2 Tao : celui à mains nues et un avec arme courte ou longue (au choix du candidat) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 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.

2/ L'UV 2 – Frappes et Techniques de combats (Gong Fang)

U.V Validée si 120/240

Techniques de défenses

- Défenses face à différentes attaques de poing arrière (toutes distances de combat – durant 1 minute et 30 secondes)
- Défenses face à différentes attaques de pied (toutes distances de combat – durant 1 minute)
- Défenses face à différentes attaques avec un couteau (toutes distances de combat – durant 1 minute)

L'attaquant devra exécuter les attaques libres, sans pause, avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les défenses seront libres et contrôlées. Le candidat sera noté sur la diversité des techniques (Exemple : Techniques de poing, de pied, d'interception, de corps à corps, ...). L'importance du réalisme, de l'économie de mouvement, de la fluidité seront exigés.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

Travail sur pattes d'ours

Enchaînement pieds/poings en déplacement (durant 2 minutes).

Durant toute la durée de l'exécution des différents enchaînements le frappeur suivra le teneur de pattes d'ours dans l'espace de pratique en exécutant différents enchaînements pieds/poings.

Pour la partie travail sur pattes d'ours, la notation se fera sur la qualité d'exécution des coups réalisés par le candidat. Les techniques de poing et de pieds doivent être réalisés avec puissance, précision, rapidité, efficacité.

3/ L'UV 3 – Combats Libres

U.V Validée si 120/240

Chaque candidat devra réaliser 2 combats de 2 minutes avec, si possible, 2 adversaires différents et de gabarits différents. Ainsi qu'un combat d'une minute face à deux adversaires. Et un combat d'une minute dans une surface de 8 m² avec un adversaire.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

Le candidat devra montrer lors de l'opposition des techniques adaptés à la situation. Les facteurs d'efficacité et de simplicité sont primordiaux. Le candidat doit travailler sur toutes les distances de combat nécessaire pour être efficace face à son ou ses adversaires.

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas, fournies par le candidat.

4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si : 10/ 20

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'explicitier le projet motivant sa candidature.

RÉCAPITULATIF

U.V 1 Tao Lu ENCHAÎNEMENTS	U.V 2 Frappes et Techniques de combats GONG FANG	U.V3 Combats Libres ASSAUTS CONTROLES	U.V4 ENTRETIEN
<p>Tao Mains nues (.../70)</p> <p>Tao arme Avec arme courte ou longue (.../70)</p> <p>Durée min : 45 sec</p>	<p>1'30'' de Techniques de défenses par rapport à une attaque de poing arrière (.../80)</p> <p>1' de Techniques de défenses par rapport à une attaque de pied diverses (.../40)</p> <p>1' de Techniques de défenses par rapport à une attaque de couteau (.../40)</p> <p>(Frappes diverses, corps à corps, sol, ...)</p>	<p>Combats</p> <p>2 Combats libres de 2' (.../120)</p> <p>1 combat libre à 1 contre 2 adversaires de 1' (.../60)</p> <p>1 combat dans 8 m² de 1' (.../60) (Contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion des distances de combat - Stratégie et adaptation 	<p>Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale et son projet</p>
<p>Fang Fa Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>1 séquence sur le Tao mains nues (.../40)</p> <p>1 séquence sur le Tao arme (.../40)</p>	<p>Frappes sur patte d'ours</p> <p>2 minutes de frappes de poings et pieds diverses en déplacement (.../80)</p> <p>Frappes puissantes, précises, rapides et efficaces.</p>	<p>U.V Validée si : 120/240</p>	<p>U.V Validée si : 10/20</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			