

DESCRIPTIF GÉNÉRAL DES ÉPREUVES.

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. Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique. Les ATT de niveau 1, 2 et 3 de la FFaemc se compose de 5 Unités de Valeur, 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. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 5 UV se déclinent donc comme suit :

- ❖ **L'UV 1** concerne le Tau (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)
- ❖ **L'UV 3** concerne les mise en situations
- ❖ **L'UV 4** concerne le Chi-Sau
- ❖ **L'UV 5** concerne les connaissances théoriques du candidat

Les candidats peuvent 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. Les U.V se pratiqueront obligatoirement avec des chaussons en cuir souple (sans semelle plastique) ou à défaut pieds nus (conformément au règlement Combat Sanshou en vigueur), ainsi que pour l'UV Gong Fang.

Pour l'UV CHI SAO LIBRE se munir des protections suivantes obligatoirement :

- Protège-dents
- Gants de combat type mitaine
- Protège-tibias/pieds
- Coquille (H/F)

- Protège poitrine pour les féminines

LEXIQUE – Définitions des différents termes.

- Tau (mains nues ou armes) :

Le Tau est une suite de mouvements enchaînés propre à un style et une école, exécuté avec ou sans arme. Le Tau 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 Tau. 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 Tau (linéaire, en croix, répétition ou non...)
- La durée du Tau
- Le maniement de l'arme (double, longue, longueur et poids de l'arme, etc.)

- 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 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).

- Fang fa sur Tau mains nues :

Le fang fa est l'explication martiale du Tau 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 fang fa 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 Fang fa ne sera pas validé.

- Fang fa d'armes :

Le fang fa est l'explication martiale du Tau 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 Tau :

l'arrêt est considéré comme tel quand il est total et long et que le candidat est contraint ou demande à recommencer.

ATT1– AMCX WING CHUN

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAU

U.V Validée si 10/20

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tau demandés sont au nombre de 3. Le candidat devra exécuter trois Tau à mains nues de son choix parmi les suivants :

- Siu Nim Tau
- Chum Kiu
- Biu Tze
- Mook Yan Jong

La durée d'exécution des Tau lu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tau, le candidat peut exécuter à nouveau son Tau 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 Tau sera de « 0 ».

FANG FA – Explications Martiales du Tau

L'explication portera sur les Tau 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.

CHUM KIU 5 applications

BIU TZE 5 applications

ATT– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

2/ L'UV 2 – GONG FANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 10/20

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 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 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 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-attaque

5/ L'UV 5 – Entretien de connaissances martiales

UV Validée si 10/ 20

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

RÉCAPITULATIF ATT1 WING CHUN.

UV 1 : TAU Forme codifiée	U.V. 2 GONG – FANG Confrontations	UV3 : Mise en situation	UV 4 : Chi Sau. UV 5 : Entretien
<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 Tau • 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>FANG FA</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>UV 5 : Entretien</u></p> <p>Entretien portant sur le style du candidat et sur sa filiation martiale.</p>
U.V. Validée si : 10/20	U.V. Validée si : 10/20	U.V. Validée si : 10/20	U.V.4 et 5 Validée si : 10/20 chacune

ATT2– AMCX WING CHUN

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAU

U.V Validée si 10/20

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

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

- **BIU TZE**
- **2^{ème} FORME, TIRE AU SORT PARMIS LES 4 PREMIERES DU SYSTEME**

La durée d'exécution des Tau ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tau, le candidat peut exécuter à nouveau son Tau 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 Tau sera de « 0 ».

FANG FA – Explications Martiales du Tau

L'explication portera sur les Tau 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

ATT– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

2/ L'UV 2 – GONG FANG confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 10/20

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 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 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 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-attaque

5/ L'UV 5 – Entretien de connaissances martiales

UV Validée si 10/ 20

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

RÉCAPITULATIF ATT2 WING CHUN.

UV 1 : TAU 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><u>Module 2</u></p> <p>Durée de 1 minute 30 :</p> <p>Chi Sau « libre »</p> <p>Sous arbitrage du jury, le candidat, avec son partenaire, effectuera 3 roulements de bras pour enchaîner ensuite librement.</p>
<p>FANG FA</p> <p>Biu Tze 5 applications</p> <p>De la forme tiré au sort 5 applications</p>			<p><u>UV 5 : Entretien</u></p> <p>Entretien portant sur le style du candidat et sur sa filiation martiale.</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.4 et 5 Validées si : 10/20 chacune</p>