Fédération Française
des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois

COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DUAN ET GRADES ÉQUIVALENTS VALORISATION DES PRATIQUES

Règlement Spécifique
Wushu Sportif Sanda

2022

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

Règlement spécifique
pour les duan de Whushu / Sanda

Le Wushu sportif / Sanda désigne collectivement toutes les épreuves de combat de la fédération Internationale de Wushu (IWuF).

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Le système d'évaluation propose des points de repère simplifiés pour le candidat et un référentiel d'évaluation et de notation pour les juges.

Ce système repose sur des grilles de critères d'une part, et d'une définition des niveaux d'acquisition d'autre part.

Grille des critères d'évaluation

Technique de jambes et déplacements	Utilisation correcte des jambes et plus largement du bas du corps, incluant la taille. Équilibre, force, stabilité, enracinement.
Technique de bras	Utilisation correcte des techniques de bras (Force, placement, précision)
Position du dos - Attitude générale	Alignement de l'axe vertébral, dos, tête, épaules. Justesse des attitudes.
Intention – Coordination – Engagement	Coordination corps / mental, liaison action / impact / souffle, regard, contrôle de soi, détermination, décision juste.
Respect des principes – Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes d'usage de la force, du souffle, des déplacements liés à la pratique de chaque style.
Soutenance du mémoire	Présenter son sujet avec clarté, démonter ses connaissances et en apportant des éclairages monter sa compréhension

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

Définition des niveaux d'acquisition sur une note de 30 points

Totalement acquis : 20 à 30 points	➔ Très bonne maîtrise de la capacité évaluée ➔ L'impression générale est très bonne
Partiellement acquis : 15 à 19 points	➔ Bonne maîtrise de la capacité évaluée ➔ L'impression générale est bonne
Insuffisamment acquis : 9 à 14 points	➔ Maîtrise partielle de la capacité évaluée ➔ L'impression générale est mitigée
Non acquis : 0 à 8 points	➔Pas de maîtrise de la capacité évaluée ➔L'impression générale est mauvaise

Tenue

Le candidat devra se présenter dans une tenue en conformité pour l'ensemble des épreuves, soit : short et débardeur de Sanda unis avec matériel de Sanda.
Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'école ou à l'art lui-même.

Mode opératoire pour l'UV des applications martiales

Posture d'attaque et de défense des applications martiales (Gong Fang) : le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Garde haute et ½ position du cavalier et lance son attaque sans prise de distance et sans essai.

Mode opératoire pour l'UV du combat libre

Le combat libre suit les règles internationales du Sanda. Une exception : la recherche du KO est formellement interdite **(les coups à la tête ne sont pas portés).**

arts énergétiques
et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN SANDA

L'examen du 1er Duan Sanda est composé de 5 épreuves, notées chacune sur 20. Pour obtenir le grade, il faut obtenir la note générale de 50/100 et la moyenne dans chacune des UV. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1 :** Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong) et Attaques / défenses
- **UV 2 :** Taolu Sanda N°1 ou toute autre forme du Wushu
- **UV 3 :** Applications du taolu (Gong Fang)
- **UV 4 :** Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- **UV 5 :** Assaut libre (Ji Jian Bisaï) et réglementation

UV 1 – Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong et Attaques et défenses

Partie 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong

Le shadow (Sanshou Ji Ben Gong) est composé de 4 activités. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles. Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30''
- Des techniques de poings (Quanfa) : tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30''
- Des techniques de jambes (Tuifa) : tous types de coups de pied sur 30''
- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe (Tuifa), également sur 30''

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par l'assistant technique.

Partie 2 : Attaques et défenses

L'attaquant effectuera 8 techniques (GongJi), les 8 attaques seront demandées par les examinateurs, à gauche ou à droite, dans la limite des techniques suivantes :

- Coups de poings directs au visage (Chong Quan)
- Coups de poings crochetau visage (Guan Quan)
- Coup de pied de face (DianTui)
- Coup de pied circulaire (CeDingTui)
- Coup de pied latéral (CeChuaiTui)
- Un enchaînement poing / pied (ZuheDaTi)
- Un enchaînement pied / poing (ZuheTiDa)
- Un enchaînement pied / poing / projection (ZuheTiDaShuaï)

Le défenseur (FangYuZhe contre-attaquera librement. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques. Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

UV 2 : Forme – Taolu

arts énergétiques martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

Le candidat devra présenter et exécuter la forme standard Sanda 1 codifiée pour le Sanda.. Il pourra présenter également toute autre forme du Wushu sportif.

UV 3 : Applications des techniques de la forme – Gong Fang Taolu

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la forme présentée. Il peut être demandé au maximum 3 techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

UV 4 : Percussions sur cibles – Da Fa Shou Ba Tui Ba

Elle est composée d'une période de temps de 2 minutes :

- 30 '' d'enchaînement de poings (Zuhe Da)
- 30 '' d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti)
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da)

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings
Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds
Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds / poings / Projection
Pour les techniques de poings et de jambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (l'entrée avant de projeter).

UV 5 : Assaut libre - Ji Jian Bisaï et connaissance de la réglementation – Lun SanshouBisaï

Cette UV se compose de 2 épreuves.

Assaut libre (10 points)

Il est demandé 1 assaut libre de 1 round de 2 minutes pour chaque candidat. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats, les examinateurs demandent à chacun de démontrer une panoplie technique complète (pied, poings, saisies, projections) en employant la tactique adaptée.

Connaissance de la réglementation (10 points)

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage Sanda (1 point par réponse juste).

aemc arts énergétiques et martiaux chinois TAIJI QUAN · QIGONG KUNGFU · WUSHU

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN SANDA

L'examen du 2ème Duan Sanda est composé de 5 épreuves, notées chacune sur 20. Pour obtenir le grade, il faut obtenir la note générale de 50/100 et la moyenne dans chacune des UV. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1 :** Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong) et Attaques / défenses
- **UV 2 :** Taolu Sanda N°2, ou toute autre forme du Wushu sportif.
- **UV 3 :** Applications du taolu (Gong Fang)
- **UV 4 :** Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- **UV 5 :** Assaut libre (Ji Jian Bisaï) et réglementation

UV 1 – Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong et Attaques et défenses

Partie 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong

Le shadow (Sanshou Ji Ben Gong) est composé de 4 activités. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles. Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30''
- Des techniques de poings (Quanfa) : tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30''
- Des techniques de jambes (Tuifa) : tous types de coups de pied sur 30''
- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe (Tuifa), également sur 30''

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par l'assistant technique.

Partie 2 : Attaques et défenses

Elle est composée de 6 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe) :

- Enchaînement de 3 coups de poings dont une technique circulaire
- Idem mais enchaînement différent
- Enchaînement de 3 techniques différentes
- Idem mais enchaînement différent
- Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe
- Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing

Ces enchaînements combinés sont opposés à des remises et contre-attaques libres par le défenseur (Fang YuZhe) et qui devront comprendre sur l'ensemble :

- Parades chassées et/ou esquives rotative (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 2 remises en techniques de poing
- Parades chassées et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec une remise en poing et une projection
- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection
- Idem mais riposte différente

- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques au choix (Ti, Da Shuaï)
- Idem mais riposte différente

Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat devra présenter et exécuter la forme standard Sanda 2 codifiée pour le Sanda.. Le candidat pourra présenter toute autre forme admise en compétition IWuF.

UV 3 : Applications des techniques de la forme – Gong Fang Taolu

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la forme présentée. Il peut être demandé au maximum 3 techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

UV 4 : Percussions sur cibles – Da Fa Shou Ba Tui Ba

Elle est composée d'une période de temps de 2 minutes :

- 30 '' d'enchaînement de poings (Zuhe Da)
- 30 '' d'enchaînement de pieds (Zuhe Ti)
- 1 minute d'enchaînement pied/poing/projections (Zuhe Ti Da)

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings
Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds
Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds / poings / Projection
Pour les techniques de poings et de jambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (l'entrée avant de projeter).

UV 5 : Assaut libre - Ji Jian Bisaï et connaissance de la réglementation – Lun SanshouBisaï

Cette UV se compose de 2 épreuves.

Assaut libre (10 points)

Il est demandé 1 assaut libre de 1 round de 2 minutes pour chaque candidat. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats, les examinateurs demandent

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN · QIGONG
KUNGFU · WUSHU

à chacun de démontrer une panoplie technique complète (pied, poings, saisies, projections) en employant la tactique adaptée.

Connaissance de la réglementation (10 points)

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage Sanda (1 point par réponse juste).

Ffaemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN SANDA

L'examen du 3ème Duan Sanda est composé de 5 épreuves, notées chacune sur 30. Pour obtenir le grade, il faut obtenir la note générale de 75/150 et la moyenne dans chacune des UV. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1 :** Techniques de base du Sanda (Sanshou Ji Ben Gong) et Attaques / défenses
- **UV 2 :** Taolu Sanda N°3, ou toute autre forme du Wushu.
- **UV 3 :** Applications du taolu (Gong Fang)
- **UV 4 :** Percussions sur cibles (Da Fa Shou Ba Tui Ba)
- **UV 5 :** Assaut à thème – Ti Caï Gong Ji, assaut libre – Ji Jian Bisaï et connaissance de la réglementation – Lun Sanshou Bisaï

UV 1 – Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong et Attaques et défenses

Partie 1 : Techniques de base du Sanda – Sanshou Ji Ben Gong

Le shadow (Sanshou Ji Ben Gong) est composé de 4 activités. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles. Les candidats sont évalués sur un travail de « Shadow » progressif, à savoir :

- Des déplacements (Bufa) sur 30''
- Des techniques de poings (Quanfa) : tous types de trajectoires, parades et blocages (Fang Shou) sur 30''
- Des techniques de jambes (Tuifa) : tous types de coups de pied sur 30''
- Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux techniques de jambe (Tuifa) avec changement de niveau (haut, bas) et en incluant dans chacune des projections (nuque, hanche, jambe) sur saisie préalable, également sur 30''

Le candidat passera au thème suivant au bout de 30 secondes. Les repères de temps seront indiqués par l'assistant technique.

Partie 2 : Attaques et défenses

Elle est composée de 6 enchaînements combinés pour l'attaquant (Fang YuZhe) :

- Enchaînement de 5 coups de poings dont une technique circulaire
- Idem mais enchaînement différent
- Enchaînement de 5 techniques différentes
- Idem mais enchaînement différent
- Un enchaînement de 3 techniques de poings et 2 techniques de jambe
- Un enchaînement de 3 techniques de jambes et 2 techniques de poing

Ces enchaînements combinés sont opposés à des remises et contre-attaques libres par le défenseur (Fang YuZhe) et qui devront comprendre sur l'ensemble :

- Parades chassées et/ou esquives rotative (latérales, retrait du buste ou circulaires) avec 3 remises en techniques de poing
- Parades chassées et/ou esquives (latérales, retrait du buste ou rotatives) avec une remise en poing et une projection

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNG-FU • WUSHU

- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 3 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection
- Idem mais riposte différente
- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 4 techniques au choix. (Ti, Da Shuaï)
- Idem mais riposte différente

Chaque enchaînement sera fait en vitesse réelle.

UV 2 : Forme – Taolu

Le candidat devra présenter et exécuter la forme standard Sanda 3 codifiée pour le Sanda. Le candidat pourra présenter toute autre forme admise en compétition IWuF.

UV 3 : Applications des techniques de la forme – Gong Fang Taolu

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues de la forme présentée. Il peut être demandé au maximum 5 techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

UV 4 : Percussions sur cibles – Da Fa Shou Ba Tui Ba

Elle est composée d'une période de temps de 2 minutes, avec des enchaînements libres. Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles).

Poings
Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

Pieds
Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : ligne basse, ligne médiane, ligne haute.

Pieds / poings / Projection
Pour les techniques de poings et de jambes, toutes les trajectoires et tous les niveaux doivent être sollicités (ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (l'entrée avant de projeter).

UV 5 : Assaut à thème – Ti Caï Gong Ji, assaut libre – Ji Jian Bisaï et connaissance de la réglementation – Lun Sanshou Bisaï

Cette UV se compose de 3 parties.

Assaut à thème (10 points)

Il est demandé 1 assaut de lutte de 1 round de 2 minutes. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur son bras. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.

aemc arts chinois et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

Assaut libre (15 points)

À l'issue de l'assaut de lutte, après une minute de repos, Il sera demandé 1 assaut libre de 2 minutes. Afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats, l'examinateur demande à chacun de démontrer une panoplie technique complète (pied, poings, saisies, projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

Connaissance de la réglementation (5 points)

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage Sanda (0,5 point par réponse juste).

Ffaemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN SANDA

L'examen du 4ème Duan Sanda est composé de 4 épreuves, notées chacune sur 30. Pour obtenir le grade, il faut obtenir la note générale de 60/120 et la moyenne dans chacune des UV. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1 :** les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- **UV 2 :** Attaques / défenses (Gong Fang Sanshou)
- **UV 3 :** Forme (Taolu) N°4
- **UV 4 :** Assauts à thèmes (Ti Caï Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)

UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 4 à 5 mouvements exécutées à partir de la position de garde (Zhanjia) qui seront réalisées 3 fois (dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

- Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).

- Combinaison de poings : direct du droit (You Chongquan), crochet du gauche (ZuoHengquan), swing du droit (You Gaïquan), uppercut du gauche (ZuoChaoquan).

- Combinaison de poings : direct du gauche (ZuoChongquan), coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).

- Combinaison de pieds : coup de pied direct jambe avant (Qian Ti Tui), coup de pied circulaire jambe arrière (Hou Ce Ding Tui), coup de pied circulaire jambe gauche (Zuo Heng Ding Tui) et coup de pied arrière du droit (Hou Deng Tui).

- Combinaison de pieds : coup de pied latéral jambe avant (Qian Ce ChuaiTui), coup de pied retourné 360° (Hou Bai LianTui), coup de pied circulaire de la même jambe en rebond (Heng Ding Tui), coup de pied direct gauche (ZuoDianTui).

- Combinaison de pieds : coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).

- Combinaison complète : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.

- Combinaison complète : coup de pied latéral jambe avant (Ce Chuai Tui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), coup de pied circulaire jambe arrière (You Ce Ding Tui), projection.

arts énergétiques martiaux chinois
TAI CHI CHUAN • QIGONG
KUNG FU • WUSHU

UV 2 : Attaques et défenses – Sanshou Gong Fang

Au nombre de 10, les attaques sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

L'attaquant (Gong Ji) et le défenseur (Fang Yu Zhe) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles. Dans tous les cas le défenseur (Fang Yu Zhe) construit son système défensif.

UV 3 : Forme – Taolu

Le candidat devra présenter le Taolu N°4 codifiées pour le Sanda. Le candidat pourra présenter toute autre forme admise en compétition IWuF.

UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Caï Gong Ji et assaut libre – JiJianBisaï

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups. Cette UV se divise en 2 parties.

Assaut à thème (12 points)

1er round	***2ème round***
Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1 minute, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur son bras. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.	Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1 minute, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués. L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute.

Assaut libre (13 points)

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda : le combat s'effectue de façon souple.

Connaissance de la réglementation (5 points)

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage Sanda (0,5 point par réponse juste).

Arts énergétiques martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN SANDA

L'examen du 5ème Duan Sanda est composé de 4 épreuves, notées chacune sur 30. Pour obtenir le grade, il faut obtenir la note générale de 60/120 et la moyenne dans chacune des UV. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1 :** les enchaînements (Sanshou Zuhe Lianxi)
- **UV 2 :** Attaques / défenses (Gong Fang Sanshou)
- **UV 3 :** Forme (Taolu) N°4
- **UV 4 :** Assauts à thèmes (Ti Caï Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)

UV 1 : Les enchaînements – Sanshou Zuhe Lianxi

Le candidat effectuera des séries techniques en combinaison. Il est demandé 8 séries techniques enchainées, composées de 4 à 5 mouvements exécutées à partir de la position de garde (Zhanjia) qui seront réalisées 3 fois (dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut).

- *Combinaison de poings* : direct du gauche (ZuoChongquan), coup de poing retourné (XuantiBianquan), avancer en crochet du gauche (ShangbuZuoHengquan), uppercut du droit (You Chaoquan).

- *Combinaison de pieds* : coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Zuo Ce Ding Tui), low-kick du droit (Ce Ti Tan), coup pied latéral gauche (Zuo Ce ChuaiTui) et coup de pied arrière en talon (Hou Deng Tui).

- *Combinaison complète* : direct du gauche (ZuoChongquan), direct du droit (You Chongquan), coup de pied circulaire du gauche en sursaut (Da bu Ce Ding Tui), coup de pied retourné à 360° (Hou Bai LianTui) et projection.

- *Combinaison complète* : coup de pied latéral jambe avant (Ce ChuaiTui), direct du droit (You Chongquan), balayage arrière (Hou Sao Tui), coup de pied circulaire jambe arrière.

- (You Ce Ding Tui), projection.

- Combinaisons libres de 5 mouvements minimum : chacune d'elles doit être différente des autres.

UV 2 : Attaques / défenses – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Au nombre de 12, cette UV comprend 1 série de 6 défenses sur des attaques en percutions et 1 série de 6 défenses sur des attaques en projection.

UV 3 : Forme – Taolu

Le candidat devra présenter et exécuter 3 des 4 formes standards Sanda codifiées pour le Sanda. Le candidat pourra présenter toute autre forme admise en compétition IWuF.

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

UV 4 : Assauts à thèmes - Ti Caï Gong Ji et assaut libre – Ji Jian Bisaï

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.
Cette UV se divise en 2 parties.

Assaut à thème (12 points)

1er round	*2ème round*
Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1 minute, les examinateurs demandent aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués. Les candidats utiliseront uniquement des techniques de projections. Ils commenceront l'assaut en contact, une main sur la nuque du partenaire, l'autre main sur son bras. Ils reprendront cette position de combat après chaque projection effectuée.	Il est demandé 1 assaut de lutte de 2 minutes. Après 1 minute, les examinateurs demandent aux deux candidats de changer de rôle. Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang YuZhe) sont évalués. L'attaquant pourra attaquer librement, le défenseur devra utiliser uniquement des techniques de saisie, balayage, lutte et poussée. Les candidats inverseront leur rôle à partir d'1 minute.

Assaut libre (13 points)

Il sera demandé 1 round (assaut libre) de 2 minutes afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda.

Connaissance de la réglementation (5 points)

Le candidat sera questionné sur 10 points du règlement technique d'arbitrage Sanda (0,5 point par réponse juste).

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN SANDA

L'examen du 6ème Duan Sanda est composé de 4 épreuves, notées chacune sur 30. Pour obtenir le grade, il faut obtenir la note générale de 60/120 et la moyenne dans chacune des UV. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Forme (Taolu)
- UV 2 : Application : travail à deux des techniques du Sanda Sanshou Gong Fang Ji Shu
- UV 3 : Assauts à thèmes (Ti Caï Gong Ji) et assaut libre (JiJianBisaï)
- UV 4 : Mémoire (Lun)

UV 1 : Forme – Taolu

Le candidat devra présenter et exécuter les 4 formes standards de SANDA codifiées. Les planches du Taolu sont disponibles sur le site du CNF WUSHU. Il pourra présenter toute autre forme du Wushu.

UV 2 : Application : travail à deux des techniques du Sanda – Sanshou Gong Fang Ji Shu

Cette UV est composée de 2 séries de 6 défenses contre 6 attaques en percussion et de 6 défenses contre 6 attaques en projection.

Au nombre de 6, les attaques en percutions sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Au nombre de 6, les attaques en projection sont libres et en situation dynamique. Les défenses devront être immédiates et adaptées.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (GongJi) aura réalisé toutes ses attaques.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur saluent l'assistant technique.et se saluent, puis se positionnent face à face, en garde de combat. L'attaquant démarre l'épreuve dès le signal de l'assistant technique.

UV 3 : Assaut libre (JiJianBisaï)

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 6ème Duan, la durée de cet assaut est de 2 x 2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Cette épreuve est réglementée par la méthode de compétition Sanda. Les candidats doivent mettre en jeux une grande variété de techniques et démontrer leurs capacités tactiques et stratégiques.

aenc arts martiaux et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

LEXIQUE WUSHU

La FFAEMC étant une fédération française, les épreuves sont passées en français. Cependant le Wushu sportif étant issu directement de la Fédération Internationale de Wushu (IWuF), la connaissance des termes chinois peut être utile.

TECHNIQUES DE MAINS

Les formes : SHOUXING	
Poing	Quan
Doigt	Zi
Paume	Zhang
Griffe	Zhua
Crochet	Gou
Bras	Qiao

Techniques de poing : QUANFA	
Coup de poing direct	Chong quan
Coup de poing en marteau	Pi quan
Coup de poing claqué dans la main	Za quan
Coup de poing uppercut	Chao quan
Coup de poing ascendant	Liao quan

Techniques de paume : ZHAN FA	
Coup de paume direct	Tui zhang
Coup de paume descendante	Pi zhang
Coup de paume remontante	Liao zhang
Coup de paume claqué au sol	Pai zhang
Coup de paume relevé	Tiao zhang
Coup de paume au-dessus de la tête	Lian zhang

Techniques de crochet : GOU FA	
Crochet vers le haut	Zheng gou
Crochet vers le bas	Fan gou

ffaemc arts énergétiques et martiaux chinois
TAIJI CHUAN · QIGONG
KUNGFU · WUSHU

POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

Les positions : BU XING	
Arc et flèche avant	Gong bu
Cavalier	Ma bu
Pas vide	Xu bu
Pas assis	Xié bu
Pas rasant	Pu bu

Postures complémentaires	
Pas pointé	Ding bu
Demi- cavalier	Ban ma bu
Pas en T	Ding zi bu
Pas pointé en avant	Qian dian bu
Pas pointé en arrière	Hou dian bu

Les déplacements : BU FA	
Pas avancé	Shang bu
Pas reculé	Tui bu
Pas croisé arrière	Cha bu
Pas croisé avant	Gaï bu
Pas trépignant	Ta bu
Pas sauté sur une jambe	Zhong bu

LES TECHNIQUES DE JAMBES : TUI FA

ZHI BAI XING TUI FA : 1er groupe	
Coup de pied de face	Zheng ti tui
Coup de pied de face croisé	Xié ti tui
Coup de pied de côté	Ce ti tui
Coup de pied croisant extérieur	Wai bai tui
Coup de pied croisant intérieur	Li he tui
Coup de pied arrière	Hou liao tui

et martiaux chinois
TAIJI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

ZHI BAI XING TUI FA : 2ème groupe	
Coup de pied direct en pointe	Tan ti
Coup de pied direct en talon	Deng ti
Coup de pied direct pointé	Dian tui

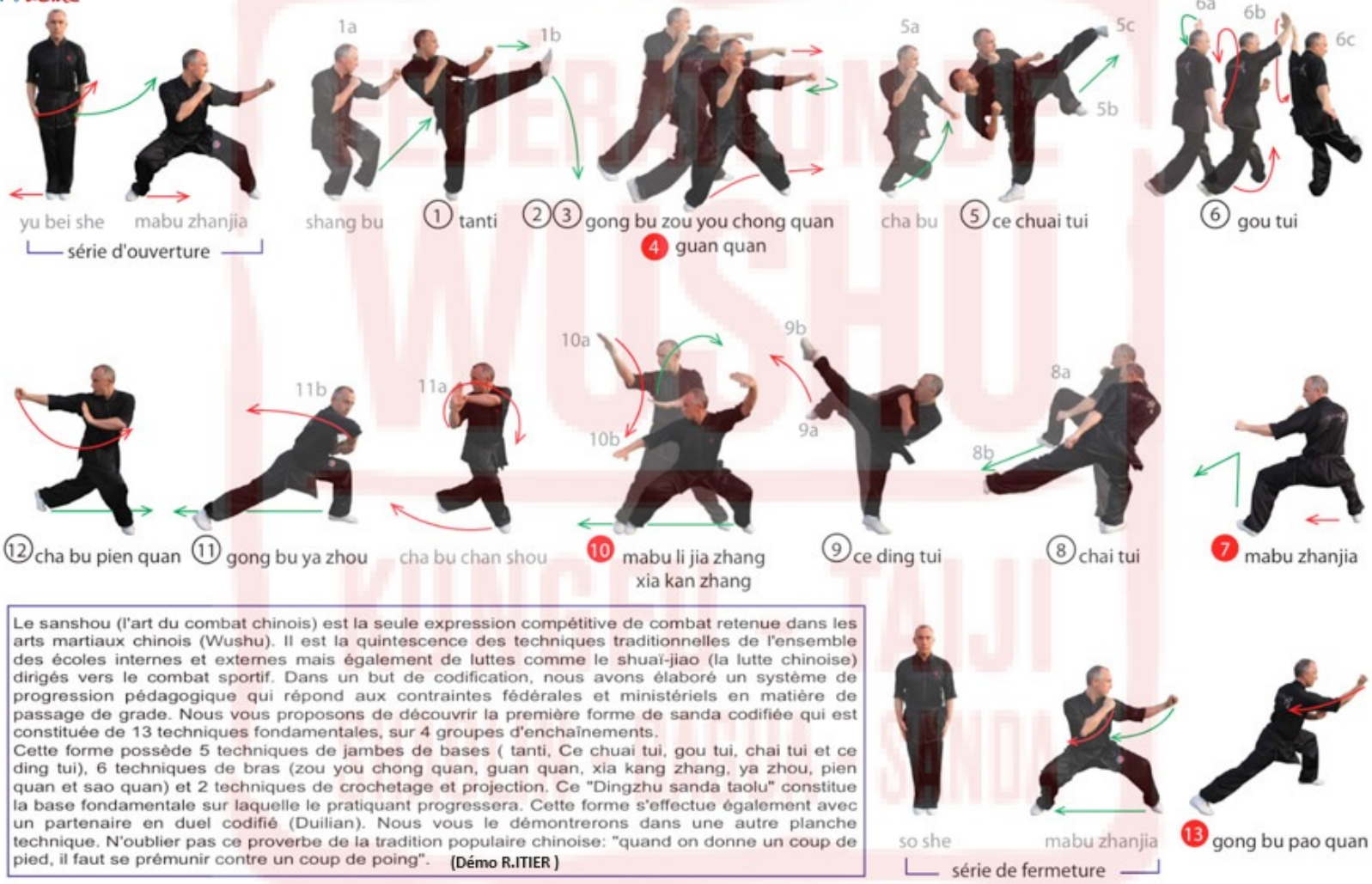
ZHI BAI XING TUI FA : 3ème groupe	
Coup de pied direct mains levées	Shuang dan pai jiao
Coup de pied direct inverse	Xié pai jiao
Coup de pied intérieur	Li he pai jiao

ZHI BAI XING TUI FA : 4ème groupe	
Balayage avant	Qian sao tui
Balayage arrière	Hou sao tui

Autres	
Enchaînement codifié	Taolu
Techniques de base	Ji ben gong
Enchainement	Zu he Lian xi
Application	Gong Fang
Travail des armes	Qi Xié
Tenue de Wushu	Wushu yifu
Salle de Wushu	Wushu guan
Pratiquant de Wushu	Lianwu
Professeur	Laoshi
Maître	Sifu

arts énergétiques et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

TAOLU SANDA N° 1



Le sanshou (l'art du combat chinois) est la seule expression compétitive de combat retenue dans les arts martiaux chinois (Wushu). Il est la quintescence des techniques traditionnelles de l'ensemble des écoles internes et externes mais également de luttes comme le shuaï-jiao (la lutte chinoise) dirigés vers le combat sportif. Dans un but de codification, nous avons élaboré un système de progression pédagogique qui répond aux contraintes fédérales et ministériels en matière de passage de grade. Nous vous proposons de découvrir la première forme de sanda codifiée qui est constituée de 13 techniques fondamentales, sur 4 groupes d'enchaînements.
Cette forme possède 5 techniques de jambes de bases (tanti, Ce chuai tui, gou tui, chai tui et ce ding tui), 6 techniques de bras (zou you chong quan, guan quan, xia kang zhang, ya zhou, pien quan et sao quan) et 2 techniques de crochetage et projection. Ce "Dingzhu sanda taolu" constitue la base fondamentale sur laquelle le pratiquant progressera. Cette forme s'effectue également avec un partenaire en duel codifié (Duilian). Nous vous le démontrerons dans une autre planche technique. N'oublier pas ce proverbe de la tradition populaire chinoise: "quand on donne un coup de pied, il faut se prémunir contre un coup de poing". **(Démo R.ITIER)**

TAOLU SANDA N° 2



Deuxième forme du programme technique consacré au Sanda, le shaonian sanda taolu est la seule forme qui a été codifiée par la fédération internationale de Wushu (I.W.U.F). Ce taolu comporte15 techniques, organisées en 4 groupes (Duan) d'enchaînements. Il est important de maîtriser les déplacements de base ainsi que les nombreuses rotations qui ponctuent son exécution. Les techniques des membres supérieurs sont au nombre de 8 (Chong quan, heng quan, gaï quan, li ge, jia zhou, gou liang zhang, xié zhang et liao zhang) et 3 pour les membres supérieurs (Deng tui, Gou tui et Ce chuai tui). N'oubliez pas comme l'indique un proverbe chinois : "on apprend à connaître en scrutant la nature des choses." Alors bonne recherche! **Démo R.ITIER**

TAOLU SANDA N°3



Le sanda est l'expression unique du combat sportif chinois. Il est la quintessence des styles de Wushu ramenés vers un seul objectif : l'efficacité. Ses techniques sont organisés autour de 4 principes : Ti (les jambes), Da (les poings), Na (Les saisies) et Shuaï (les projections) , gérés sur trois distances de combat : longue (Changda), moyenne (Zhongda) et courte (Duanda) La stratégie du combat "sanda" est basé essentiellement sur la combinaison de séries techniques judicieuses mêlant pieds, poings, saisies et projections. La conclusion d'un enchaînement est souvent une projection. L'ensemble des écoles de Wushu traditionnels ont élaborées des techniques de combats redoutables qui ont été conservées grâce à la codification de formes (Taolu). Le Sanda ne déroge pas à cette règle aussi nous vous proposons la 3ème forme du programme technique officiel (C.N.K.W.) qui comporte 26 mouvements et correspond au niveau élémentaire (Chuzhu) du système de progression fédérale. Cette forme est caractérisée par des enchaînements à la fois fluides et incisifs mettant en oeuvre les principales techniques de poings (Quanfa), de jambes (Tuifa) et de projections (Shuaifa) sur 8 groupes de techniques (Baduan). Vous devrez rechercher la précision du geste, l'équilibre et la vitesse d'exécution. La puissance des techniques sera proportionnelle à ces principes clairement intégrés dans votre entraînement quotidien. Alors, bon travail et n'oublier pas que le feu et l'eau ne se combattent pas...

Démo R.ITIER