

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

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

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

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 - Lu (suite de mouvements enchaînés) et le Fang fa
- ❖ L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- ❖ L'UV 3 concerne le combat Sanshou (combat libre et technique)

### 1. L'UV 1 – Taolu et Fang fa

**U.V Validée si 70/140**

#### Taolu

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

Un Taolu mains nues et un Taolu soit mains nues soit avec armes (au choix).

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 35 secondes (hors salut).

#### Fang Fa Explications Martiales du Taolu

L'explication portera sur le premier Tao - Lu 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 premier Taolu à vitesse réduite après appel du jury puis sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un ou plusieurs partenaires.
- 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 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée

**U.V Validée si 40/80**

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Les attaques sont portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le partenaire en position d'attente, elles seront au nombre de 4 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs. 4 attaques seront portées du côté droit et 4 attaques seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum.

Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés.

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

**U.V Validée si 30/60**

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2' maximum.

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

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

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

## RÉCAPITULATIF

<p><b>U.V. 1</b> <b>TAO – LU</b> ENCHAÎNEMENTS</p>	<p><b>U.V. 2</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS</p>	<p><b>U.V. 3</b> <b>SANSHOU</b> ASSAUTS CONTRÔLES</p>
<p>1<sup>er</sup> TAOLU Mains nues</p>	<p>Savoirs utiles :</p> <p>8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas :</p> <p><b>- 4 poings</b> <b>- 4 pieds</b></p>	<p>2 Combats libres de 2’  (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Richesse des savoirs (diversité technique)</li> <li>- Précision et contrôle</li> <li>- Gestion du combat</li> </ul>
<p>2<sup>ème</sup> TAOLU  Mains nues  ou arme au choix</p>		
<p><b>FANG FA</b> Explication martiale  Séquence de 3 à 5 mouvements</p>		
<p>U.V. Validée si :  <b>70/140</b></p>	<p>U.V. Validée si :  <b>40/80</b></p>	<p>U.V. Validée si :  <b>30/60</b></p>
<p><b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 VALIDÉE SI LES 3 UV SONT ACQUISES</b></p>		

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

L'ATT de niveau 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 - Lu (suite de mouvements enchaînés) et le Fang Fa (explication martiale d'un Tao Lu de mains)
- ❖ L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- ❖ L'UV 3 concerne le combat Sanshou (combat libre et technique)
- ❖ L'UV 4 concerne l'entretien théorique (connaissances du candidat)

### 1/ L'UV 1

#### Taolu

**U.V Validée si 95/190**

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

- 1 Tao - Lu main nue
- 1 Tao - Lu main nue différent du premier
- 1 Tao d'arme (courte ou longue)

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

#### Fang Fa Explications Martiales du Taolu

L'explication portera sur le premier Tao - Lu 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 premier Taolu à vitesse réduite après appel du jury puis sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un ou plusieurs partenaires.
- 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 – Gong Fang – Confrontation à deux codifiée

**U.V Validée si 50/100**

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Les attaques sont portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le partenaire en position d'attente, elles seront au nombre de 6 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs : 5 attaques seront portées du côté droit et 5 attaques seront portées du côté gauche.

Sur les 10 attaques, le défenseur devra utiliser une grande variété de défenses et de ripostes (Chin-na, poings, mains, pieds, balayage, etc). Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum.

Les attaques en coups de poing ou pieds retournés ne sont pas autorisées.

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

**U.V Validée si 30/60**

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2' maximum.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 4 et devra se conformer au règlement de compétition 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**

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

## RÉCAPITULATIF

<b>U.V 1</b> <b>TAOLU et FANG FA</b>		<b>U.V 2</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATION	<b>U.V3</b> <b>SANSHOU</b> ASSAUTS CONTROLES	<b>U.V4</b> ENTRETIEN
1 <sup>er</sup> TAO - LU	<b>FANG FA</b>	<b>Savoirs utiles :</b>  10 Techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas :  <b>Techniques de            Percussion</b>  - 6 Techniques des Membres Supérieurs - 4 Techniques des Membres Inférieurs.	<b>2 Combats            libres de 2'</b>  (contrôle obligatoire)  - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat	Entretien portant sur le style du candidat ainsi que sur sa filiation martiale
2 <sup>ème</sup> TAO - LU  Différent du premier	EXPLICATION  MARTIALE			
3 <sup>ème</sup> TAO - LU  Arme longue ou courte	Séquence  TAOLU  Explication  Martiale			
U.V Validée si : <b>95/190</b>		U.V Validée si : <b>50/100</b>	U.V Validée si : <b>30/60</b>	U.V Validée si : <b>10/20</b>
<b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDÉE SI            LES 5 UV SONT ACQUISES</b>				

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

L'ATT de niveau 3 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 Taolu (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 le combat Sanshou (combat libre et technique)
- ❖ L'UV 4 concerne la connaissance du Style pratiqué

### 1/ L'UV 1

**Taolu: exécution de 3 enchaînements codifiés.**

**U.V Validée si 95/190**

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

- 1 Taolu main nue
- 1 Tao arme courte, au choix du candidat
- 1 Tao arme longue, au choix du candidat

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

**Fang Fa** Explications Martiales du Taolu

L'explication portera sur le premier Tao - Lu **et** sur un des deux taos d'armes (au choix du candidat). Taos qu'il aura exécutés au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du premier Taolu à vitesse réduite après appel du jury puis sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un ou plusieurs partenaires.
- 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 – Gong Fang – Confrontation à deux codifiée

**U.V Validée si 45/90**

L'UV 2 s'articule sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

L'épreuve est composée de 4 enchaînements d'attaques sur 3 pas, noté sur 40 points :

- Un premier enchaînement de trois coups poing différent au total sur trois pas.
- Un deuxième enchaînement de trois coups de pieds différents au total sur trois pas.
- Un premier enchaînement mixte de trois coups (pied et poing différent) au total sur trois pas. Un deuxième enchaînement mixte de trois coups (pied et poing différent) au total sur trois pas.

Le candidat devra contrer au final des 3 attaques de façon variée en laissant passer les 2 premières attaques (parade, esquive) et en utilisant si possible: poings, mains, pieds, balayages et Chin-na.

Puis l'épreuve Chin-Na, notée sur 50 points, sera composé de :

- |  |   |
|--|---|
| - Une saisie directe du poignet de face.         | - Une double saisie du cou de face.       |
| - Une saisie croisée directe du poignet de face. | - Une double saisie arrière des poignets. |
| - Un ceinturage arrière au niveau des bras.      |   |

Chaque technique s'effectue d'abord lentement, puis à vitesse de combat, ce qui n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux candidats (contrôle absolu).

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

**U.V Validée si 15/30**

Chaque candidat devra réaliser un combat de 2' maximum. La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité. Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Précision et contrôle
- Gestion du combat

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 4 et devra se conformer au règlement de compétition 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**

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

## RÉCAPITULATIF

<b>U.V 1</b> TAOLU et FANG FA		<b>U.V 2</b> GONG – FANG CONFRONTATION	<b>U.V 3</b> SANSYOU ASSAULTS CONTRÔLES	<b>U.V 4</b> ENTRETIEN
<p>1<sup>er</sup> TAOLU Mains nues</p> <p>2<sup>ème</sup> TAOLU Arme courte</p> <p>3<sup>ème</sup> TAOLU Arme longue</p>	<p><b>FANG FA</b></p> <p>EXPLICATION MARTIALE</p> <p>Séquence</p> <p>TAOLU</p> <p>Explication</p> <p>Martiale</p>	<p><b>4 GONG FANG</b> Enchaînements d'attaques suivies sur 3 pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 enchaînement de poings</li> <li>- 1 enchaînement de pied</li> <li>- 1 enchaînement mixte</li> <li>- 1 enchaînement mixte</li> </ul> <p>Les attaques et les niveaux sont demandés par le jury.</p> <p><b>5 CHIN-NA</b> Il est attendu du candidat une réaction sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saisie directe poignet de face</li> <li>- saisie croisée poignet de face</li> <li>- double saisie du cou de face</li> <li>- ceinturage arrière au niveau bras</li> <li>- double saisie arrière des poignets</li> </ul>	<p>1 Combat libre de 2'</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Richesse des savoirs (diversité technique)</li> <li>- Précision et contrôle</li> <li>- Gestion du combat</li> </ul>	<p>Entretien portant sur le style du candidat ainsi que sur sa filiation martiale et les basiques du style.</p>
<p>U.V Validée si : <b>95/190</b></p>		<p>U.V Validée si : <b>45 / 90</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>15 / 30</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>10 / 20</b></p>
<p><b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 3 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</b></p>				