



**COMMISSION
DES DUAN FÉDÉRAUX
ET VALORISATION DES PRATIQUES**

**Règlement spécifique
JEET KUNE DO**

F *aeMC*

**arts énergétiques
et martiaux chinois**

*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

Règlement spécifique pour les Duan de Jeet Kune Do

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 différents niveaux du 1^{er} à 6^{ème} Duan de la Faemc se composent de 3 Unités de Valeur, 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 (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) avec Chin-Na et techniques pieds/poings sur pattes d'ours ou bouclier de frappe.
- ❖ L'UV 3 concerne le combat (combat libre et technique)

Le sixième Duan, représentant un aboutissement sur le plan technique, il est demandé un travail de réflexion sur sa propre pratique et les UV se présentent de manière différente.

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**. 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

faemc
**arts énergétiques
et martiaux chinois**

*taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels*

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 au 4^{ème} Duan et 5^{ème} Duan).
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 :
 - 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.

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

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 35 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 un Tao à mains nues (de son choix) 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 80/160

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.

Les défenses seront libres et contrôlées Le candidat sera noté sur la diversité des techniques (Exemple : techniques de suspension/percussion, interception, de corps à corps, de sol...). 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

(poings 1 mn / pieds 1 mn)

Durant une première minute le candidat exécutera des frappes de points diverses puis lors de la seconde minute des frappes de pieds diverses.

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 trois combats de 2 minutes maximum avec, si possible, des adversaires différents et de gabarits différents. 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 adaptés (Exemple : Technique suspension/percussion, corps à corps, combat au sol, ...)

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.

RÉCAPITULATIF 1^{er} DUAN

| <p>U.V. 1</p> <p>Tao Lu</p> <p>ENCHAÎNEMENTS</p> | <p>U.V. 2</p> <p>Frappes et Techniques de combat</p> <p>GONG FANG</p> | <p>U.V.3</p> <p>Combats libres</p> <p>ASSAUTS CONTROLES</p> |
|--|---|---|
| <p>Tao</p> <p>Mains nues (.../70)</p> <p>Durée min : 35 sec</p> | <p>GONG – FANG</p> <p>1'30''de Techniques de défenses différentes (.../80) par rapport à une attaque de poing arrière direct (sans pause) :</p> <p>Ripostes riches et variées (Frappes diverses, corps à corps, sol, ...)</p> | <p>Combats</p> <p>3 Combats libres de 2' (.../180)</p> |
| <p>Fang Fa</p> <p>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>1' de frappes de poings diverses (.../40)</p> <p>1' de frappes de pieds diverses (.../40)</p> <p>Frappes puissantes, précises, rapides et efficaces.</p> | <p>(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>U.V. Validée si : 55/110</p> | <p>U.V. Validée si : 80/160</p> | <p>U.V Validée si : 90/180</p> |

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

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.

RÉCAPITULATIF 2^{ème} DUAN

| <p>U.V. 1</p> <p>Tao Lu ENCHAÎNEMENTS</p> | <p>U.V. 2</p> <p>Frappes et Techniques de combats GONG FANG</p> | <p>U.V.3</p> <p>Combats Libres ASSAULTS CONTROLES</p> |
|--|--|---|
| <p>Tao Mains nues (.../70)</p> <p>Durée min : 40 sec</p> | <p>Gong Fang</p> <p>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)</p> |
| <p>Fang Fa Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements 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>(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>U.V. Validée si : 55/110</p> | <p>U.V. Validée si : 100/200</p> | <p>U.V Validée si : 90/180</p> |

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

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).
- 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.

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, fournis par le candidat.

RÉCAPITULATIF 3^{ème} DUAN

| <p>U.V. 1</p> <p>Tao Lu</p> <p>ENCHAÎNEMENTS</p> | <p>U.V. 2</p> <p>Frappes et Techniques de combats</p> <p>GONG FANG</p> | <p>U.V.3</p> <p>Combats Libres</p> <p>ASSAUTS CONTROLES</p> |
|---|---|--|
| <p>Tao</p> <p>Mains nues (.../70)</p> <p>Tao arme</p> <p>Avec arme courte ou longue (.../70)</p> <p>Durée min : 45 sec</p> | <p>Gong Fang</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>Fang Fa</p> <p>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>1 combat dans 8 m² de 1' (.../60)</p> <p>(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>U.V. Validée si : 105/210</p> | <p>U.V. Validée si : 120/240</p> | <p>U.V Validée si : 120/240</p> |

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

1/ L'UV 1 – Tao Lu

U. V Validée si 145/290

TAO

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

Le candidat devra exécuter un Tao à mains nues, un Tao avec arme courte ou une arme longue et le Siu Nim Tao du Wing Chun.

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 le Siu Nim Tao et un des deux Tao 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 160/320

Techniques de combats

- Défenses face à un enchaînements de 2 coups de poings direct (toutes distances de combat – durant 1 minute et 30 secondes)
- Défenses face à différentes attaques de pied (toutes distances de combat – durant 1 minutes et 30 secondes)
- Défenses face à différentes attaques avec un couteau (toutes distances de combat – durant 1 minute)
- Défenses face à des attaques de poing arrière avec un bâton court (toutes distances de combat – durant 1 minute)

L'attaquant devra exécuter les attaques, 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 attaques déplacement durant 2min.

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 110/220

Chaque candidat devra réaliser 1 combats de 2 minutes maximum dans une surface de 4 m², un combat d'une minute face à deux adversaires et un combat d'une minute à 2 combattants contre 2 autres combattants.

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 nécessaires 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.

Le candidat devra rendre un texte d'une dizaine de pages décrivant sa manière globale de percevoir le JKD (en termes de pratique physique mais aussi en termes de façon de vivre) en se basant sur son expérience acquise lors de ces années de pratique. Cet écrit sera utilisé par le jury pour diriger un entretien avec le candidat afin de discuter du JKD, de sa vision de la discipline ainsi que son approche personnelle du combat.

RÉCAPITULATIF 4^{ème} DUAN

| <p>U.V. 1</p> <p>Tao Lu</p> <p>ENCHAÎNEMENTS</p> | <p>U.V. 2</p> <p>Frappes et Techniques de combats</p> <p>GONG FANG</p> | <p>U.V.3</p> <p>Combats Libres</p> <p>ASSAUTS CONTROLES</p> |
|---|--|--|
| <p>Siu Nim Tao</p> <p>(.../70)</p> <p>Tao</p> <p>Mains nues</p> <p>(.../70)</p> <p>Tao arme</p> <p>Avec arme courte ou longue</p> <p>(.../70)</p> <p>Durée min : 45 sec</p> | <p>Gong Fang</p> <p>1'30'' de Techniques de défenses</p> <p>par rapport à deux coups de poings directs (.../80)</p> <p>1'30'' de Techniques de défenses</p> <p>par rapport à une attaque de pied diverses (.../80)</p> <p>1' de Techniques de défenses</p> <p>par rapport à une attaque couteau (.../40)</p> <p>1' de Techniques de défenses</p> <p>avec un bâton court (.../40)</p> <p>(Frappes diverses, corps à corps, sol, ...)</p> | <p>Combat</p> <p>1 combat dans</p> <p>4 m² de 1'</p> <p>(.../60)</p> <p>1 combat libre de</p> <p>1'</p> <p>à 1 contre 2</p> <p>adversaires</p> <p>(.../60)</p> <p>1 combat de 1'</p> <p>à 2 contre 2</p> <p>(.../60)</p> <p>(Contrôle obligatoire)</p> <p>- Richesse des savoirs (diversité technique)</p> <p>- Précision et contrôle</p> |
| <p>Fang Fa</p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>1 séquence sur Siu Nim Tao (.../40)</p> <p>1 séquence sur le Tao main nues ou arme (.../40)</p> | <p>Frappes sur patte d'ours</p> <p>2 minutes de frappes de poings et pieds diverses en se déplaçant (.../80)</p> <p>Frappes puissantes, précises, rapides et efficaces.</p> | <p>Entretien avec le jury</p> <p>(.../50)</p> |
| <p>U.V. Validée si : 145/290</p> | <p>U.V. Validée si : 160/320</p> | <p>U.V Validée si : 110/220</p> |

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

1/ L'UV 1 - TAO

U.V Validée si 130/260

TAO

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

Le candidat devra exécuter un Tao de son choix issu du Wing Chun, un Tao avec arme courte ou une arme longue. 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 deux passages des deux Tao 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 –Techniques de combats (Gong Fang) U. V Validée si 120/240

Techniques de combat

- Défenses face à un enchaînements de 2 coups de poings direct (toutes distances de combat – durant 1 minute et 30 secondes)
- Défenses face à différentes attaques libres (toutes distances de combat – durant 1 minute)
- Défenses face à différentes attaques avec un couteau (toutes distances de combat – durant 1 minute)
- Défenses face à des attaques de poing arrière avec un bâton court (toutes distances de combat – durant 1 minute)
- Travail de contre face à une technique subie (30 secondes)

L'attaquant devra exécuter les attaques, 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.

Pour le travail de contre face à une technique subie : lors d'une défense face à une attaque de poing arrière, l'attaquant devra effectuer un contre pour ne pas être victime de la technique de défense effectuée par son partenaire. (Par exemple il peut se défaire d'un Chin Na qu'il subit, ou alors esquiver une frappe du défenseur, ...)

3/ L'UV 3 – Combats Libres avec Arme U. V Validée si 85/170

Chaque candidat devra réaliser 2 combats d'une minute maximum.

Un combat main nues contre une arme courte en mousse et un combat avec une arme courte face à une arme courte.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité. Par sécurité les estocs (piques) seront interdits.

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 adversaire.

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.

Le candidat devra rendre un écrit technique sur le JKD. Dans ce dernier il décrira sur une vingtaine de pages illustrées à propos de plusieurs techniques de combat qui lui paraissent représentatives du JKD. Il y décrira leur structure et en quoi elles utilisent les principes du Jeet Kune Do. Lors d'un entretien le jury discutera avec le candidat de ces techniques.

| <p>U.V 1</p> <p>Tao Lu ENCHAÎNEMENTS</p> | <p>U.V 2</p> <p>Techniques de combats GONG FANG</p> | <p>U.V3</p> <p>Combats Libres avec Arme ASSAUTS CONTROLES</p> |
|--|---|---|
| <p>Tao 1 Tao issu du Wing Chun (.../70)</p> <p>Tao 2 Arme Courte ou longue (.../70)</p> <p>Durée min : 45 sec</p> | <p>Gong Fang</p> <p>1'30'' de Techniques de défenses par rapport à deux coups de poings directs (.../80)</p> <p>1' de Techniques de défenses par rapport à une attaque libre (.../40)</p> <p>1' de Techniques de défenses par rapport à une attaque avec arme courte (.../40)</p> | <p>Combats</p> <p>1 combat libre de 1' Mains nues face à une arme courte (.../60)</p> <p>1 combat libre de 1' Arme courte face à une arme courte (.../60) (Contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle |
| <p>Fang Fa Explication martiale</p> <p>4 Séquences de 3 à 5 mouvements :</p> <p>2 séquences sur le Tao mains nues (.../80)</p> <p>1 séquences sur le Tao d'Arme (.../40)</p> | <p>1' de Techniques de défenses avec arme courte, contre arme courte (.../40)</p> <p>30'' de Contres envers une techniques de combat (.../40)</p> <p>(Frappes diverses, corps à corps, sol, ...)</p> | <p>Explication à l'oral : ... /50 Questions / réponses sur l'écrit du candidat à propos des techniques du JKD.</p> |
| <p>U.V Validée si : 130/260</p> | <p>U.V Validée si : 120/240</p> | <p>U.V Validée si : 85/170</p> |

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

Pour réussir l'examen du 6ème Duan, le candidat devra obtenir la note minimale dans chacune des 3 unités de valeur (UV) : TAO, FANG FA ET ENTRETIEN, SOUTENANCE d'un MÉMOIRE et ENTRETIEN.

1/ L'UV 1 – Tao Lu

U.V Validée si 70/140

Le candidat devra effectuer deux Tao, un à mains nues et l'autre avec l'arme de son choix. Ces Tao devront démontrer les spécificités du Jeet Kune Do (déplacements, interceptions, simplicité et économie de mouvements). 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 ».

2/ UV2 : Gong Fang / ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 60/20

Le candidat doit, au choix du jury, analyser, expliquer, démontrer différents Gong Fang choisis par le candidat. Cette prestation technique et didactique durera 30 minutes (Entre 3 à 6 techniques pourront être présentés). Durant cet entretien technique, le candidat démontrera à différentes vitesses les techniques, les expliquera et les discutera avec le jury en quoi ces techniques se placent dans le cadre du Jeet Kune Do.

3/ UV3 : SOUTENANCE DU MÉMOIRE ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 40/80

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter des arts martiaux et du Jeet Kune Do sous leurs aspects philosophiques et devra être validé préalablement par la CDFVP. Il adressera son mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) au Président de la CDFVP 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.

arts énergétiques
et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

RÉCAPITULATIF 6^{ème} DUAN

| UV 1 TAO | UV 2 GON FANG - ENTRETIEN | UV 3 MÉMOIRE - ENTRETIEN |
|--|---|--|
| <p>Tao 1 : (... / 70) Sans arme</p> <p>Tao 2 : (... / 70) Avec arme</p> <p>Les Tao doivent avoir une durée minimum de 45 secondes environ.</p> | <p>Gong Fang (... / 120) Explication martiale Tao</p> <p>Le candidat démontrera à différentes vitesses les techniques, les expliquera et les discutera avec le jury en quoi ces techniques se placent dans le cadre du Jeet Kune Do.</p> | <p>Soutenance (... / 50) Le candidat devra présenter un mémoire sur la philosophie des arts martiaux et du Jeet Kune Do réunissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt du sujet - conception et qualité - recherches entreprises - exhaustivité du sujet <p>Entretien (... / 30) 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>UV validée si 70 / 140</p> | <p>UV validée si 60 / 120</p> | <p>UV validée si 35 / 80</p> |

arts énergétiques
et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels