



COMMISSION  
DES DUANS FÉDÉRAUX

ET VALORISATION DES PRATIQUES

Règlement spécifique  
WING CHUN

**F** *ae mc*

**arts énergétiques  
et martiaux chinois**

---

*taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels*

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Table des matières

REGLEMENT SPECIFIQUE POUR LES DUANS DE WING CHUN. ....	4
INTRODUCTION.....	4
REGLEMENT SPECIFIQUE POUR LES DUANS DE WING CHUN. ....	5
DESCRIPTIF GÉNÉRAL DES ÉPREUVES.....	5
LEXIQUE- définitions des différents termes.....	6
- Tao (mains nues ou armes) : .....	6
- La complexité technique : .....	6
- Position de départ de l'attaqué : .....	6
- Position de départ de l'attaquant : .....	6
- Attaque de poing arrière (venant de l'arrière) : .....	6
- Attaque du poing avant (venant de l'avant) : .....	6
- Attaque de poing retourné (de l'arrière) : .....	6
- Attaque de jambe avant : .....	6
- Saisie (Chin-na) dans l'attaque : .....	6
- Chin-na dans la défense/riposte : .....	6
- Mise au sol de l'attaquant : .....	7
- Fang fa sur Tao mains nues : .....	7
- Fang fa d'armes : .....	7
- Définition de l'arrêt lors de l'exécution d'un Tao : .....	7
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>ER</sup> DUAN.....	8
1/ UV1 - TAO .....	U.V Validée si 90/180..... 8
FANG FA- Explications Martiales du Tao .....	8
2/ UV 2 – GONG FANG .....	U.V Validée si 80/160 ..... 8
3/ UV 3 – CHI-SAO OU CHI-SAO SECTION .....	U.V Validée si 60/120..... 8
RECAPITULATIF 1 <sup>er</sup> DUAN.....	10
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN.....	11
1/ L'UV 1- TAO .....	U.V Validée si 90/180..... 11
FANG FA – Explications Martiales du Tao .....	11
2/ L'UV 2 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée .....	U.V Validée si 80/160..... 11
3/ L'UV 3 – CHI SAO LIBRE OU CHI SAO SECTION .....	U.V Validée si 60/120. .... 11
RECAPITULATIF 2 <sup>ème</sup> DUAN .....	13
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN.....	14
1/ L'UV 1 TAO. ....	U.V Validée si 145/290. .... 14
FANG FA Explications Martiales du Tao lu. ....	14
2/ L'UV 2 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée .....	U.V Validée si 100/200..... 14

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

3/ L'UV 3 – CHI SAO LIBRE OU CHI SAO SECTION.	U.V Validée si 60/120 .....	15
RECAPITULATIF 3ème DUAN .....		16
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN.....		17
1/ L'UV 1 TAO.	U.V Validée si 220/440 .....	17
FANG FA Explications Martiales du Tao lu. ....		17
2/ L'UV 2 – GONG FANG et CHIN NA.	U.V Validée si 150/300.....	17
3/ L'UV 3 – CHI SAU LIBRE OU CHI SAU SECTION.	U.V Validée si 60/120 .....	18
RECAPITULATIF 4ème DUAN .....		19
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN.....		20
1/ L'UV 1 TAO.	U.V Validée si 220/440 .....	20
FANG FA Explications Martiales du Tao lu. ....		20
2/ L'UV 2 – GONG FANG MAINS NUES ET AVEC ARME.	U.V Validée si 120/240. ....	20
2/ L'UV 2 – GONG FANG MAINS NUES ET AVEC ARME.	U.V Validée si 120/240. ....	21
3/ L'UV 3 – CHI SAU.	U.V Validée si 60/120.....	21
RECAPITULATIF 5ème DUAN .....		22
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN.....		23
UV1 : TAO	U.V Validée si 50/100.....	23
UV2 : FANG FA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY	U.V Validée si 35/70 .....	23
UV3 : SOUTENANCE DU MÉMOIRE ET ENTRETIEN AVEC LE JURY .....		23
U.V Validée si 35/70 .....		23
RECAPITULATIF 6ème DUAN .....		24
ANNEXE.....		25
LE SYSTEME DU WING CHUN / WING TSUN .....		25



FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

REGLEMENT SPECIFIQUE POUR LES DUANS DE WING CHUN.

INTRODUCTION.

Le Wing Chun, en tant que style traditionnel, prend en compte la connaissance, la lignée, la philosophie et l'histoire.

Les lignées du Wing Chun désignent des interprétations différentes du Wing Chun. Afin de respecter la pratique de chacun et de permettre tout de même l'appréciation du savoir des candidats, ce règlement tiendra compte de ses différences, et proposera plusieurs choix au candidat. Les armes traditionnelles du Wing Chun sont le bâton long « Luk Dim Bun Gwan » (environ 2,80 à 2,90 m et 3 kg) et les doubles couteaux « Bart Cham Dao » (environ 43 cm et 1,5kg la paire).

Lignée Yip Man

Lignée Yuen Kai-San

Lignée Gulao (Koo Lo)

Lignée Pan Nam

Lignée Nanyan

Lignée Pao Fa Lien

Lignée Hung Suen

Lignée Jee Shim

Lignée Yiu Choi

Lignée Yip Kin

Lignée Leung Ting

Lignée Famille Chan

Lignée Famille Pan

Lignée Famille Sui

Lignée Lee Kong

Lignée Fung Siu Ching / Famille Tang

Lignée Lo Man Kam

Lignée Yuen Chai Wan

EQUIVALENCES ATT- DUAN

2ème Duan	ATT 1
3ème Duan	ATT 2
4ème Duan	ATT 3

REGLEMENT SPECIFIQUE POUR LES DUANS DE WING CHUN.

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 DUAN de niveau 1, 2, 3, 4, 5, et 6 de la Faemc se compose 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 Tao)
- L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées) et les Chin-Na (self-défense)
- L'UV 3 concerne le Chi-Sao (combat libre et technique)

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.

- Tao (mains nues ou armes) :

Le Tao est une suite de mouvements enchaînés propre à un style et une école, exécuté avec ou sans arme. 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 :

- 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 Tao (linéaire, en croix, répétition ou non...)
- La durée du Tao
- 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-sao et wu-sao.( Bai Jong).

- Position de départ de l'attaquant :

Au choix de l'attaquant.

- 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.

- Attaque du poing avant (venant de l'avant) :

L'attaquant propulse son poing avant en avançant sa jambe avant de façon simultanée, la jambe arrière suit ("pas glissé").

- 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 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 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 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 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<sup>ER</sup> DUAN.

### 1/ UV1 - TAO

U.V Validée si 90/180

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

Le candidat devra exécuter deux Tao à mains nues de son choix.

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/ UV 2 – GONG FANG

U.V Validée si 80/160

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

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les

juges **et au signal du jury**. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente Bai Jong, elles seront au nombre de **4 avec les membres supérieurs** et de **4 avec les membres inférieurs**.

Pas de coups de poings et de pieds retournés. 4 attaques seront portées du côté droit et 4 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié.

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

### 3/ UV 3 – CHI-SAO OU CHI-SAO SECTION

U.V Validée si 60/120

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.



FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

CHI-SAO LIBRE.

3 minutes maximum

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

CHI-SAO SECTION.

Section Chum Kiu 1 à 7



FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

RECAPITULATIF 1<sup>er</sup> DUAN.

<p><b>U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS</b></p>	<p><b>U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS</b></p>	<p><b>U.V3 CHI SAO</b></p>
<p><b>Tao 1 (.../70)</b> Mains nues</p> <p><b>Tao 2 (.../70)</b> Mains nues au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)</li> <li>➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu)</li> <li>➤ Bui Tze</li> </ul> <p><b>Durée min : 35 sec</b> (.../140)</p>	<p><b>GONG – FANG</b></p> <p><b>8 Techniques de défenses</b> <b>différentes</b> par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) :</p> <p><b>4 Poings (.../80)</b> <b>Et 4 Pieds (.../80)</b> Ripostes riches et variées</p>	<p><b>CHI-SAO libre</b> (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité technique</li> <li>- Gestion des distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des attaques</li> <li>- Tactique de défense</li> <li>- Mise en déséquilibre</li> </ul> <p>3 minutes maximum</p>
<p><b>FANG FA</b> Explication martiale (.../40 ) Séquence de 3 à 5 Mouvements Tao Mains nues (au choix) (.../40)</p>	<p><b>CHI-SAO SECTION.</b> Section Chum Kiu 1 à 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Richesse des savoirs (diversité technique)</li> <li>- Précision et contrôle</li> </ul>	
<p>U.V. Validée si : <b>90/180</b></p>	<p>U.V. Validée si : <b>80/160</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>60/120</b></p>

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN.

### 1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 90/180

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

Le candidat devra exécuter deux Tao à mains nues de son choix parmi les suivants :

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze

La durée d'exécution des Tao lu 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 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 80/160

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

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges **et au signal du jury**. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente garde man-sao et wu-sao, elles seront au nombre de 4 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs. Pas de coups de poings et de pieds retournés. 4 attaques seront portées du côté droit et 4 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié avec au minimum **1 mise au sol** (ou balayage, crochetage...) et **1 Chin Na**.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note. Il n'existe pas de catégorie de poids, mais les candidats sont désignés, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

### 3/ L'UV 3 – CHI SAO LIBRE OU CHI SAO SECTION

U.V Validée si 60/120.

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

CHI-SAO LIBRE.

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2'

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

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les Sections Biu-Tze 1 à 5



FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

RECAPITULATIF 2ème DUAN

<b>U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS</b>	<b>U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS</b>	<b>U.V3 CHI SAU</b>
<p>2 Tao Mains nues au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)</li> <li>➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)</li> <li>➤ Bui Tze</li> </ul> <p><b>Durée min : 40 sec</b> (.../140)</p>	<p>8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) :</p> <p><b>4 Poings et 4 Pieds</b></p> <p>Ripostes riches et variées :</p>	<p><b>CHI SAU LIBRE</b></p> <p>2 Combats 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>Placer des ripostes adaptées sur des attaques basiques de Chi Sao.</p>
<p><b>FANG FA</b></p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>Tao 1 ou 2 au choix (.../40)</p>	<p><b>Minimum</b></p> <p><b>1 mise au sol</b></p> <p><b>1 Chin Na</b></p>	<p><b>CHI SAU SECTIONS</b></p> <p>Les Sections Bui-Tze 1 à 5</p>
<p>U.V. Validée si : <b>90/180</b></p>	<p>U.V. Validée si : <b>80/160</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>60/120</b></p>

taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN.

### 1/ L'UV 1 TAO.

U.V Validée si 145/290.

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

Le candidat devra exécuter 3 Tao à mains nues.

La durée d'exécution des Tao lu 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 lu.

L'explication portera sur 1 Tao : (au choix du candidat entre Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) Bui Tze) 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 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée U.V Validée si 100/200.

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

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière 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, immédiatement après l'annonce du genre et niveau de l'attaque par le jury (pas de signal). Les feintes sont interdites. Les attaques seront portées sur le candidat en position face à l'attaquant en position de garde man-sao et wu-sao. Elles seront au nombre de 6 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs, dont 1 coup de poing retourné et 1 coup de pied retourné (de l'arrière). 5 attaques seront portées du côté droit et 5 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **2 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **2 Chin Na**. Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

3/ L'UV 3 – CHI SAO LIBRE OU CHI SAO SECTION.

U.V Validée si 60/120

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

CHI-SAO LIBRE.

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2'30''

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

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les 8 Sections Muk Yan Chong.



FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

RECAPITULATIF 3ème DUAN

<p><b>U.V. 1</b> <b>TAO – LU</b> <b>ENCHAÎNEMENTS</b></p>	<p><b>U.V. 2</b> <b>GONG – FANG</b> <b>CONFRONTATIONS</b></p>	<p><b>U.V3</b> <b>CHI SAU LIBRE</b></p>
<p>3 Tao Mains nues</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)</li> <li>➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)</li> <li>➤ Bui Tze</li> <li>➤ Muk Yan Chong</li> </ul> <p><b>Durée min : 40 sec</b> (.../210)</p>	<p>10 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (pas de signal de départ):</p> <p><b>6 Poings et 4 Pieds</b></p> <p>dont</p>	<p><b>CHI SAU LIBRE</b></p> <p>2 Combats de 2'30''</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Richesse des savoirs (diversité technique)</li> <li>- Précision et contrôle</li> </ul>
<p><b>FANG FA</b></p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>(au choix du candidat entre Chum Kiu ou Bui Tze)</p> <p>(.../80)</p>	<p><b>1 coup de poing retourné</b></p> <p><b>1 coup de pied retourné</b></p> <p>Ripostes riches et variées :</p> <p><b>Minimum</b> <b>2 mises au sol</b></p> <p><b>2 Chin Na</b></p>	<p><b>CHI SAU SECTIONS</b></p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p>
<p>U.V Validée si : <b>145/290</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>100/200</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>60/120</b></p>



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN.

1/ L'UV 1 TAO.

U.V Validée si 220/440.

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 4.

Le candidat devra exécuter 4 taos à mains nues.

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze
- Muk yan jong

La durée d'exécution des Tao lu 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 lu.

L'explication portera sur 2 Tao lu : le Tao lu au mannequin de bois et Bui Tze 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 – GONG FANG et CHIN NA.

U.V Validée si 150/300.

GONG FANG : Système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière et de l'avant 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, immédiatement après l'annonce du genre et niveau de l'attaque par le jury (pas de signal). Les feintes sont interdites. Les attaques seront portées sur le candidat en position de garde man-sao et wu-sao face à l'attaquant, elles seront au nombre de 6 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs : 3 poings et 2 pieds de l'arrière, 1 poing et 2 pieds retournés de l'arrière et 2 poings de l'avant. 5 attaques seront portées du côté droit et 5 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **3 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **3 Chin Na**. Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes, cela pénalisera le candidat dans sa note.

**CHIN-NA / Self-défense :**

Dès que la saisie est installée, le candidat doit se libérer et effectuer des ripostes variées sur les attaques suivantes :

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

Chaque technique s'effectue directement à vitesse de combat, ce qui n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux candidats.

**3/ L'UV 3 – CHI SAU LIBRE OU CHI SAU SECTION. U.V Validée si 60/120**

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

**CHI-SAO LIBRE.**

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

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

(contrôle obligatoire).

**CHI-SAO SECTION.**

Les 8 Sections Muk Yan Chong.

**arts énergétiques  
et martiaux chinois**

**taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels**

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

RECAPITULATIF 4ème DUAN

<b>U.V. 1</b> <b>TAO – LU</b> ENCHAÎNEMENTS	<b>U.V. 2</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS	<b>U.V3</b> <b>CHI SAU LIBRE</b> ASSAULTS CONTROLES
<p>4 Tao Mains nues</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)</li> <li>➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)</li> <li>➤ Bui Tze</li> <li>➤ Muk yan jong</li> </ul> <p><b>Durée min : 40 sec</b> (.../280)</p>	<p>10 Techniques de défenses différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 poings de l'arrière</li> <li>- 2 pieds de l'arrière</li> <li>- 1 poing retourné de l'arrière</li> <li>- 2 pieds retournés de l'arrière</li> <li>- 2 poings de l'avant</li> </ul> <p>Ripostes riches et variées :</p> <p>Minimum 3 mises au sol 3 Chin Na (.../200)</p>	<p><b>CHI SAU LIBRE</b></p> <p>2 combats de 2'00" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.</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><b>FANG FA</b></p> <p>Explication martiale Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bui Tze</li> <li>➤ Muk yan jong</li> </ul> <p>(.../160)</p>	<p><b>5 CHIN-NA / Self-défense</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>(.../100)</p>	<p><b>CHI SAU SECTIONS</b></p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p>
<p>U.V Validée si : <b>220/440</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>150/300</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>60/120</b></p>

taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN.

1/ L'UV 1 TAO.

U.V Validée si 220/440.

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 4.

Le candidat devra exécuter 2 tao à mains nues et 2 avec armes.

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze
- Muk yan jong
- Luk dim boon gwan
- Bart cham dao

La durée d'exécution des Tao lu 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 lu.

L'explication portera sur 2 Tao lu : le Tao lu au mannequin de bois et Bui Tze 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 – GONG FANG MAINS NUES ET AVEC ARME. U.V Validée si 120/240.

GONG FANG : Système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière et de l'avant 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, immédiatement après l'annonce du genre de l'attaque par le jury (pas de signal et pas d'information sur la hauteur de l'attaque). Les feintes sont interdites.

Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), elles seront au nombre de **6 avec les membres supérieurs** et de **6 avec les membres inférieurs** :

- 2 poings et 2 pieds de l'arrière,
- 2 poings et 2 pieds retournés de l'arrière,

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

- 2 poings et 2 pieds de l'avant.

6 attaques seront portées du côté droit et 6 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimums. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **4 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **4 Chin Na**.

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

2/ L'UV 2 – GONG FANG MAINS NUES ET AVEC ARME. U.V Validée si 120/240.

Le test est composé des 7 attaques sur un pas en avançant la jambe arrière. Il est demandé au candidat : 4 défenses sur attaques au Bishou (couteau) puis 3 défenses sur attaques au Duan Gun (bâton court).

Les niveaux et l'attaque sont prédéfinis. Le jury les nommera au fur et à mesure. Le candidat répondra à l'attaque par des ripostes franches en ayant toujours à l'esprit le contrôle de l'attaque par une défense mesurée de façon à ne pas blesser le partenaire.

1. Attaque directe au Bishou (Haut en bas)
2. Attaque directe au Bishou (Bas en haut)
3. Attaque circulaire au Bishou (Horizontale ouvrante)
4. Attaque circulaire au Bishou (Horizontale fermante)
5. Attaque directe au Duan gun (Haut en bas)
6. Attaque circulaire au Duan gun (Horizontale ouvrante)
7. Attaque circulaire au Duan gun (Horizontale fermante)

3/ L'UV 3 – CHI SAU.

U.V Validée si 60/120

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le Chi-sao libre ou Chi-sao sections.

CHI-SAO LIBRE.

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 3' maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

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

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les 8 Sections Muk Yan Chong.

CHI GWAN LIBRE

3' maximum

(contrôle obligatoire).

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

RECAPITULATIF 5ème DUAN

<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.V3</b> <b>CHI SAU LIBRE</b> ASSAUTS CONTROLES</p>
<p>1er Tao Mains nue ➤ Bui Tze 2ème Tao Mains nue ➤ Muk yan jong</p> <p>1er Tao Armes Longue ➤ Luk dim boon gwan 2ème Tao Armes courtes doubles ➤ Bart cham dao</p> <p><b>Durée min : 45 sec</b> (.../280)</p>	<p><b>GONG – FANG</b> <b>12 Techniques de défenses</b> (.../240) différentes par rapport aux attaques suivantes  (pas de signal de départ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 poings de l'arrière</li> <li>- 2 pieds de l'arrière</li> <li>- 2 poings retournés de l'arrière</li> <li>- 2 pieds retournés de l'arrière</li> <li>- 2 poings de l'avant</li> <li>- 2 pieds de l'avant</li> </ul> <p>Ripostes riches et variées : <b>Minimum</b> <b>4 mises au sol</b> <b>4 Chin Na</b></p>	<p><b>CHI SAU LIBRE</b></p> <p>2 combats de 3' maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.</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>(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><b>FANG FA</b></p> <p>Explication martiale <b>2 Séquences</b> de 3 à 5 mouvements : 1 séquence sur un des Tao d'Arme (Tao 3) (.../80) 1 séquence sur un autre des Tao d'Arme (Tao 4) (.../80) (.../160)</p>	<p><b>GONG – FANG Avec Arme</b> <b>4 Attaques au Bishou</b> (.../80) <b>Gong fang sur un pas arrière :</b> - Attaque directe (haut en bas) - Attaque directe (bas en haut) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Att. circulaire (horizontale fermante) Les attaques sont toujours déclenchées par le jury.</p> <p><b>GONG – FANG Avec Arme</b> <b>3 Attaques Duan gun</b> (.../60) <b>Gong fang sur un pas arrière :</b> - Attaque descendante (haut en bas) - Attaque circulaire (horizontale ouvrante) - Attaque circulaire (horizontale fermante)</p> <p>Les attaques sont toujours déclenchées par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, balayages et Chin-na.</p>	<p><b>CHI SAU SECTIONS</b></p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p> <p><b>CHI GWAN« libre »</b> (contrôle obligatoire) 3 minutes maximum.</p>
<p>U.V Validée si : <b>220/440</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>120/240</b></p>	<p>U.V Validée si : <b>70/140</b></p>

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème 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.

UV1 : TAO

U.V Validée si 50/100.

Le candidat doit présenter deux Tao supérieurs de son choix, l'un à mains nues, l'autre avec arme. Les Tao devront avoir une durée minimale hors salut de 40 secondes.

UV2 : FANG FA ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 35/70

Le candidat doit, au choix du jury, analyser, expliquer, démontrer différentes séquences des Tao exécutés lors de son UV1. Cette prestation technique et didactique durera 45 minutes.

15 minutes maximum pour la démonstration de Fang Fa, et les explications. Lors de l'épreuve technique, il présentera un partenaire de son choix.

30 minutes maximum sur l'entretien porté sur l'historique du Wing Chun, la filiation martiale du candidat et les caractéristiques de son style.

UV3 : SOUTENANCE DU MÉMOIRE ET ENTRETIEN AVEC LE JURY

U.V Validée si 35/70

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du Wing Chun sous tous ses aspects 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

FÉDÉRATION  
Des ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

RECAPITULATIF 6ème DUAN

<p><b>U.V1 : .../100 TAO</b></p>	<p><b>U.V. 2: .../ 70 FANG FA - ENTRETIEN</b></p>	<p><b>U.V3 : .../ 70 MÉMOIRE - ENTRETIEN</b></p>
<p><b>Tao 1 : ... / 50 sans arme</b></p> <p><b>Tao 2 : ... / 50 avec arme</b></p> <p>Le candidat fournit une liste de 2 Tao de son école lors de son inscription au passage de grade.</p> <p>Les Tao doivent avoir une durée minimum de 45 secondes environ.</p>	<p><b>Fang fa ... / 40</b></p> <p>Explication martiale Tao Le candidat explique par la démonstration, des séquences de son style sur divers mouvements.</p> <p>Les séquences sont déterminées par le jury. Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation.</p>	<p><b>Soutenance ... / 40</b></p> <p>Le candidat devra présenter un mémoire réunissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- intérêt du sujet</li> <li>- conception et qualité</li> <li>- recherches entreprises</li> <li>- exhaustivité du sujet</li> </ul>
<p><b>Entretien ... / 30</b></p> <p>Le candidat démontre ses connaissances sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'historique du Wing Chun</li> <li>- sa filiation martiale</li> <li>- les caractéristiques de son style</li> </ul>	<p><b>Entretien ... / 30</b></p> <p>L'entretien du candidat sera jugé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sa structuration</li> <li>- sa capacité à répondre à toutes sortes de questions</li> <li>- les développements aux questions posées</li> </ul>	
<p><b>UV validée Si 50 / 100</b></p>	<p><b>UV validée Si 35 / 70</b></p>	<p><b>UV validée Si 35 / 70</b></p>



ANNEXE

LE SYSTEME DU WING CHUN / WING TSUN

**LES FORMES A MAINS NUES.**

Siu nim tao (forme de la petite idée).  
Cham kiu (chercher le pont).  
Biu tze (les doigts projetés),

**LES FORMES AVEC MANEQUIN DE BOIS.**

Muk yan jong (la forme du mannequin de bois).  
Saam chin jong (la forme du mannequin de bois tri-podale).

**LES FORMES AVEC ARMES.**

Bart jam dao (les 8 voies du couteaux papillon).  
Luk dim boon gwan (les 6 points et demi du bâton long).

