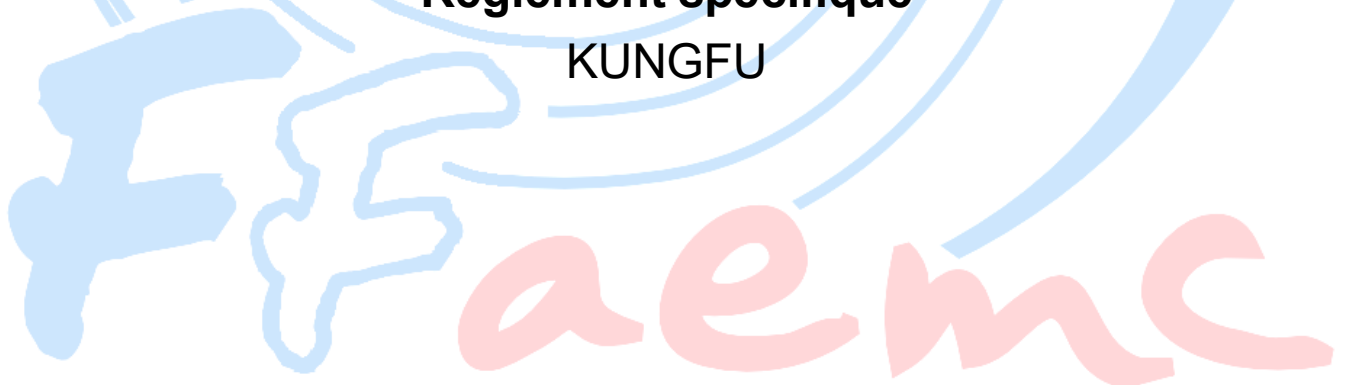


**COMMISSION SPECIALISEE
DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS
et VALORISATION DES PRATIQUES**

**Règlement spécifique
KUNGFU**



**arts énergétiques
et martiaux chinois**

**TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU**

Règlement spécifique pour les Duan de KUNGFU

Le Kungfu 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 FFAemc se composent de 3 à 5 Unités de Valeur selon le niveau, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 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 UV du D1 au D5 couvrent tous les champs des pratiques Kungfu :

Le cinquième Duan, représente le sommet sur le plan technique, aussi bien qualitatif que quantitatif.

Le sixième Duan, représente un aboutissement sur le plan technique, mais aussi intellectuel, et 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 ou Duilian). 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 Kungfu et d'une ceinture de Kungfu selon l'école).

Les chaussures ne sont pas admises pour l'UV SANSHOU qui se pratiquera obligatoirement avec des chaussons en cuir ou toile 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 SANSHOU se munir des protections suivantes obligatoirement : (cf. règlement Sanshou)

- ❖ Protège-dents
- ❖ Gants de combat type mitaine
- ❖ Protège-tibias/pieds
- ❖ Coquille (H/F)
- ❖ Protège poitrine pour les féminines
- ❖ Casque

ATT ET DUAN EQUIVALENTS

Depuis le 01/09/2023, tout détenteur d'un diplôme peut demander le Duan équivalent, **sous condition** d'avoir le diplôme correspondant, cad : CMB pour Duan 2, et CQP pour Duan 3.

La demande est faite sous forme de demande de Duan par équivalence.

Diplômes requis	Grade Duan
CMB	2 ^{ème} Duan
CQP	3 ^{ème} Duan

LEXIQUE – Définitions des différents termes

- Taolu (mains nues ou armes) : Le taolu est une suite de mouvements enchaînés propre à un style et une école, exécuté avec ou sans arme. Le taolu 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 taolu. Plus le taolu sera jugé complexe plus la note sera élevée. La note est déterminée en tenant compte de :
 - o la complexité des mouvements (sauts, équilibre, acrobaties, exigences physiques ...)
 - o 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.)
 - o la structure ou le schéma du taolu (linéaire, en croix, répétition ou non ...)
 - o la durée du taolu
 - o le maniement de l'arme (simple, double, courte, longue, articulée, longueur et poids de l'arme, etc.)
- Position de départ de l'attaqué : neutre et face à l'attaquant, les 2 pieds écartés de la largeur des épaules et les bras le long du corps.
- Position de départ de l'attaquant : en position Gong Bu (« Arc et Flèche » et face à l'attaquant), les bras en garde de combat (bras avant au-dessus de jambe avant).
- 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 soit en croisant ses 2 jambes (Xie Bu / Cheval croisé), soit en déplacement circulaire de son pied arrière (pivot sur jambe avant).
- Attaque de pied retourné : l'attaquant lance sa jambe arrière selon la demande du jury, en utilisant les différentes facettes des coups de pied retournés. Ex : crocheté circulaire, latéral, ouvrant (orteils vers le haut), coup de talon arrière (orteils vers le bas), écrasant descendant (coup de pied du tigre).
- 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 taolu mains nues : le fang fa est l'explication martiale du taolu 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). 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 taolu 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 taolu : 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

L'UV 1 - TAOLU : mains nues et/ou arme

U.V Validée si 70/140

L'UV 1 repose sur l'exécution d'un premier Taolu à main nue et d'un second Taolu à mains nues ou Taolu avec arme (courte ou longue) de son choix.

Règles sur les Taolus

La durée d'exécution des Taolus ne pourra être inférieure à **35 secondes** (hors salut). En cas d'arrêt pendant un des Taolu, le candidat peut exécuter à nouveau son Taolu 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 Taolu est « 0 ».

L'UV 2 - Fang fa - Explications Martiales du Taolu

U.V Validée si 20/40

L'explication portera sur un Taolu à mains nues 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 Taolu 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.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

L'UV 3 - GONG FANG

U.V Validée si 40/80

L'UV 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 (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), 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.

L'UV 4 - COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible 2 adversaires différents. 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 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

RÉCAPITULATIF 1^{er} DUAN

U.V. 1 TAOLU ENCHAÎNEMENTS	1 ^{er} Taolu à Mains nues 2 ^{ème} Taolu à Mains nues <u>ou</u> Arme au choix (courte ou longue) Durée min : 35 sec	U.V. Validée si : 70/140
U.V. 2 FANG FA EXPLICATION MARTIALE	Séquence de 3 à 5 mouvements Taolu 1 ou 2 Mains nues (au choix)	U.V. Validée si : 20/40
U.V. 3 GONG – FANG CONFRONTATION	8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) : 4 Poings (.../40) Et 4 Pieds (.../40) Ripostes riches et variées	U.V. Validée si : 40/80
U.V.4 SANSYOU ASSAULTS CONTROLES	2 Combats libres de 1'30'' (contrôle obligatoire) - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat	U.V Validée si : 60/120

TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

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

L'UV 1 - TAOLU 1 : mains nues

U.V Validée si 35/70

L'UV 1 repose sur l'exécution d'un premier Taolu à mains nues.

L'UV 2 - TAOLU 2 : arme

U.V Validée si 35/70

L'UV 2 repose sur l'exécution d'un second Taolu avec **arme** (courte ou longue) de son choix.

Règles sur les Taolus

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

L'UV 3 - Fang fa - Entretien

U.V Validée si 30/60

Explications martiales du Taolu (.../40)

L'explication portera sur le taolu 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 taolu 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.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Entretien : 5 minutes maximum (.../20)

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliquer le projet motivant sa candidature.

L'UV 4 - GONG FANG

U.V Validée si 40/80

L'UV 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 (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), 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.

L'UV 5 - COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible 2 adversaires différents. 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 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 2^{ème} DUAN

U.V. 1 TAOLU 1 ENCHAÎNEMENTS	Mains nues Durée min : 40 sec	U.V. Validée si : 35/70
U.V. 2 TAOLU 2 ENCHAÎNEMENTS	Arme au choix (courte ou longue) Durée min : 40 sec	U.V. Validée si : 35/70
U.V. 3 FANG FA - ENTRETIEN EXPLICATION MARTIALE (.../40) & ENTRETIEN (.../20)	Fang Fa (.../40): 1 Séquence de 3 à 5 mouvements : Taolu 1 ou 2 au choix (Mains nues ou Arme) Entretien (5 minutes max) (.../20) : Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale et son projet.	U.V. Validée si : 30/60
U.V. 4 GONG – FANG CONFRONTATION	8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) : 4 Poings (.../40) Et 4 Pieds (.../40) Ripostes riches et variées Minimum : 1 mise au sol et 1 Chin Na	U.V. Validée si : 40/80
U.V.5 SANSHOU ASSAUTS CONTROLES	2 Combats libres de 1'30" (contrôle obligatoire) - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat	U.V Validée si : 60/120

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

L'UV 1 - TAOLU 1 : mains nues

U.V Validée si 35/70

L'UV 1 repose sur l'exécution d'un premier Taolu à mains nues.

L'UV 2 – TAOLU 2 & 3 : arme courte et arme longue

U.V Validée si 70/140

L'UV 2 repose sur l'exécution d'un second taolu avec **arme courte**, de son choix et d'un troisième taolu avec **arme longue**, de son choix.

Règles sur les Taolus

La durée d'exécution des 3 taolu ne pourra être inférieure à **45** secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant les taolu, le candidat peut exécuter à nouveau son taolu 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 taolu sera de « 0 ».

L'UV 3 - Fang fa - Entretien

U.V Validée si 50/100

Explications martiales du Taolu (.../80)

L'explication portera sur 2 taolu : 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 taolu 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.
- 2^{ème} démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Entretien : 5 à 10 minutes maximum (.../20)

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, bases du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliquer le projet motivant sa candidature.

L'UV 4 – GONG FANG

U.V Validée si 50/100

L'UV 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 d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), 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.

L'UV 5 – COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents. 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 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 3^{ème} DUAN

U.V. 1 TAOLU 1 ENCHAÎNEMENTS	Mains nues Durée min : 45 sec	U.V. Validée si : 35/70
U.V. 2 TAOLU 2 & 3 ENCHAÎNEMENTS	Arme Courte et Arme Longue Durée min : 45 sec	U.V. Validée si : 70/140
U.V. 3 FANG FA - ENTRETIEN EXPLICATION MARTIALE (.../80) & ENTRETIEN (.../20)	2 Séquences de 3 à 5 mouvements : 1 séquence sur le taolu 1 (Mains nues) (.../40) 1 séquence sur le taolu 2 ou 3 (Arme) (.../40) Entretien (5-10 minutes max) : Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale et son projet.	U.V. Validée si : 50/100
U.V. 4 GONG – FANG CONFRONTATION	10 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (pas de signal de départ) : 6 Poings (.../60) Et 4 Pieds (.../40) dont 1 coup de poing retourné 1 coup de pied retourné Ripostes riches et variées Minimum : 2 mises au sol et 2 Chin Na	U.V. Validée si : 50/100
U.V.5 SANSHOU ASSAUTS CONTROLES	2 Combats libres de 1'30" (contrôle obligatoire) - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat	U.V Validée si : 60/120

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

L'UV 1 – TAOLU 1 & 2 : mains nues et mains nues ou autre arme U.V Validée si 70/140

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

Le candidat devra exécuter un taolu à mains nues **et** un autre taolu mains nues, **ou** un autre taolu avec arme, courte ou longue ou double ou articulée (choix du candidat).

L'UV 2 - TAOLU 3 & 4 : arme courte et arme longue

U.V Validée si 70/140

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

Le candidat devra exécuter un taolu arme courte **et** un taolu avec arme longue.

Règles sur les Taolus

La durée d'exécution des taolu ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le taolu, le candidat peut exécuter à nouveau son taolu 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 taolu sera de « 0 ».

L'UV 3 - Fang fa - Entretien

U.V Validée si 40/80

Explications martiales du Taolu (.../80)

L'explication portera sur 2 taolu : celui à mains nues et un autre avec arme courte ou longue (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 taolu 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.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Entretien : 8 à 10 minutes maximum (.../20)

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliquer le projet motivant sa candidature
- de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.

L'UV 4 – 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 d'attente (pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps), 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.

L'UV 5 – COMBAT SANSHOU

U.V Validée si 60/120

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 1'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents. 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 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

RÉCAPITULATIF 4^{ème} DUAN

U.V. 1 TAOLU 1 & 2 ENCHAÎNEMENTS	1 Taolu Mains nues 1 Taolu au choix (arme au choix ou mains nues) Durée min : 45 sec	U.V. Validée si : 70/140
U.V. 2 TAOLU 3 & 4 ENCHAÎNEMENTS	1 Taolu Arme Courte 1 Taolu Arme Longue Durée min : 45 sec	U.V. Validée si : 70/140
U.V. 3 FANG FA - ENTRETIEN EXPLICATION MARTIALE (.../80) & ENTRETIEN (.../20)	2 Séquences de 3 à 5 mouvements : 1 séquence sur le taolu 1 (Mains nues) (.../40) 1 séquence sur un des taolu d'arme (.../40) Entretien (8-10 minutes maximum) : Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale, son projet et les caractéristiques techniques de sa prestation.	U.V. Validée si : 50/100
U.V. 4 GONG – FANG et CHIN-NA		
GONF-FANG (.../200) 10 Techniques de défenses différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ): - 3 poings de l'arrière - 2 pieds de l'arrière - 1 poing retourné de l'arrière - 2 pieds retournés de l'arrière - 2 poings de l'avant Ripostes riches et variées Minimum : 3 mises au sol et 3 Chin Na	CHIN-NA / Self-défense (.../100) Il est attendu du candidat une réaction sur : - saisie directe poignet de face - saisie croisée poignet de face - double saisie du cou de face - ceinturage arrière au niveau bras - double saisie arrière des poignets	U.V. Validée si : 150/300
U.V.5 SANSHOU ASSAULTS CONTROLES	2 Combats libres de 1'30" (contrôle obligatoire) - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat	U.V Validée si : 60/120

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

L'UV 1 – TAOLU 1 : mains nues

U.V Validée si 70/140

L'UV 1 repose sur l'exécution d'un premier Taolu à mains nues.

L'UV 2 - TAOLU 2, 3 & 4 : arme courte, longue, et autre arme ou Duilian U.V Validée si 105/210

L'UV 2 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les taolu demandés sont au nombre de 3.

Le candidat devra exécuter un taolu arme courte **et** un taolu arme longue **et**, un autre taolu avec arme double ou articulée **ou** un taolu combiné (Duilian), au choix du candidat.

Règles sur les Taolus

La durée d'exécution des taolu ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le taolu, le candidat peut exécuter à nouveau son taolu 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 taolu sera de « 0 ».

L'UV 3 - Fang fa - Entretien

U.V Validée si 50/100

Explications martiales du Taolu (.../80)

L'explication portera sur 2 taolu d'arme différents et ne peut pas porter sur le Duilian (Combiné) : taolu d'arme que le candidat aura exécuté au préalable.

Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution du taolu à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2' max avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Entretien : 8 à 10 minutes maximum (.../20)

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliquer le projet motivant sa candidature
- de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation.

L'UV 4 – GONG FANG Mains nues

U.V Validée si 60/120

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,
- 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.

L'UV 5 – GONG FANG avec Arme

U.V Validée si 35/70

L'UV 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)

RÉCAPITULATIF 5^{ème} DUAN

U.V. 1 TAOLU 1 ENCHAÎNEMENTS	1 Taolu Mains nues Durée min : 45 sec	U.V. Validée si : 35/70
U.V. 2 TAOLU 2, 3 & 4 ENCHAÎNEMENTS	1 Talu Arme Courte 1 Taolu Arme Longue 1 Taolu avec Arme double ou articulée ou Duilian Durée min : 45 sec	U.V. Validée si : 105/210
U.V. 3 FANG FA - ENTRETIEN EXPLICATION MARTIALE (.../80) & ENTRETIEN (.../20)	2 Séquences de 3 à 5 mouvements : 1 séquence sur un des taolu d'arme 1 séquence sur <u>un autre</u> des taolu d'arme Entretien (10 minutes maximum) : Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale, son projet et les caractéristiques techniques de sa prestation.	U.V. Validée si : 50/100
U.V. 4 GONG – FANG Mains nues CONFRONTATIONS	12 Techniques de défenses différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ): <ul style="list-style-type: none"> • 2 poings de l'arrière • 2 pieds de l'arrière • 2 poings retournés de l'arrière • 2 pieds retournés de l'arrière • 2 poings de l'avant • 2 pieds de l'avant Ripostes riches et variées Minimum : 4 mises au sol et 4 Chin Na	U.V. Validée si : 60/120
U.V.5 GONG – FANG Avec Arme CONFRONTATION Les attaques sont toujours déclenchées par le jury. Le candidat devra contrer de façons variées en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, balayages et Chin-na.		U.V Validée si : 35/70
4 Attaques au Bishou (.../40) Gong fang sur un pas de l'arrière : <ul style="list-style-type: none"> - Attaque directe (haut en bas) - Attaque directe (bas en haut) - Attaque circulaire (ouvrante) - Att. Circulaire (fermante) 	3 Attaques Duan gun (.../30) Gong fang sur un pas de l'arrière : <ul style="list-style-type: none"> - Attaque descendante (haut en bas) - Attaque circulaire (ouvrante) - Attaque circulaire (fermante) 	

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

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

UV1 : TAOLU

U.V Validée si 50/100

Le candidat doit présenter deux taolu supérieurs de son choix, l'un à mains nues, l'autre avec arme. Les taolu devront avoir une durée minimale hors salut de 45 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 taolu 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 Kungfu, 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 Kung Fu 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

RÉCAPITULATIF 6^{ème} DUAN

UV 1 : ... / 100 TAOLU	UV 2 : ... / 70 FANG FA - ENTRETIEN	UV 3 : ... / 70 MÉMOIRE - ENTRETIEN
<p>taolu 1 : ... / 50 sans arme</p> <p>taolu 2 : ... / 50 avec arme</p> <p>Le candidat fournit une liste de 2 taolu de son école lors de son inscription au passage de grade.</p> <p>Les taolu doivent avoir une durée minimum de 45 secondes environ.</p>	<p>Fang fa ... / 40 Explication martiale taolu</p> <p>Le candidat explique par la démonstration des séquences de son style sur divers mouvements.</p> <p>Les séquences sont déterminées par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation.</p>	<p>Soutenance ... / 40 Le candidat devra présenter un mémoire réunissant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt du sujet - conception et qualité - recherches entreprises - exhaustivité du sujet
	<p>Entretien ... / 30 Le candidat démontre ses connaissances sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'historique du Kungfu - sa filiation martiale - les caractéristiques de son style 	<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 50 / 100</p>	<p>UV validée Si 35 / 70</p>	<p>UV validée Si 35 / 70</p>