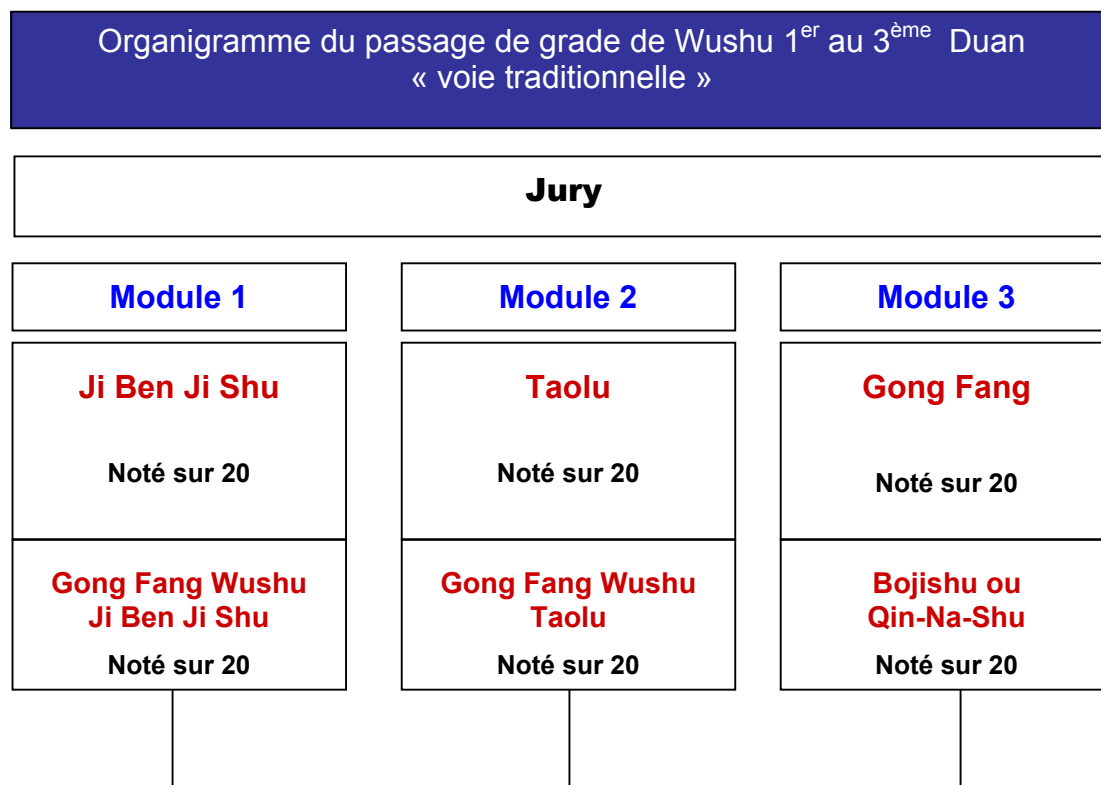


**EXTRAIT DE LA REGLEMENTATION POUR LES PASSAGES DE GRADES (FAGUO DUAN WEI)
DE LA COMMISSION DES ARTS MARTIAUX DE CHINE :
EXTERNE (WAIJIA), INTERNE (NEIJIA) ET COMBAT (SANSHOU).**

LES EPREUVES DU PASSAGE DE GRADE

Selon les nouvelles modalités d'examen, les passages de grades s'effectuent selon 3 modules d'épreuves qui se résume en : Techniques fondamentales, Formes, Epreuves de combat. Dans chacun de ces modules, le travail en opposition est requis. Les arts martiaux chinois quelques soient les écoles ou les styles, cherchent l'efficacité du geste. Celle-ci doit être jaugé avec un partenaire. Les applications (Gong Fang) sont des mises en situation en duo qui ont pour but d'évaluer la maîtrise du geste technique dans différentes situations de combat. Elles se retrouvent dans l'ensemble des modules. Les « Gong Fang » des Ji Ben Ji Fa sont des applications « miroir » qui sont des habilités fermées. Les « Gong Fang » du Taolu sont des mises en situation, en application de « complémentarité », plus ouvertes que les précédentes. Et enfin les « Gong Fang Ji Shu » sont des applications plus classiques sur des attaques désignées de poings, de pieds en situation « d'opposition ». Elles sont par définitions plus ouvertes que les autres types de « Gong Fang ».

1 / Pour les styles externe (Waijia)



Obtention du grade (si $\geq 60/120$)

Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN

Article 402-1 – Examen 1^{er} Duan « Voie traditionnelle »

L'examen du 1^{er} Duan « Voie traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

Module 1 :

- 1/ **Jiben Ji Shu** (Les Techniques fondamentales)
- 2/ **Gong Fang du Jiben Ji Shu** (Techniques de base exécutée à deux)

Module 2 :

- 3/ **Taolu** (Formes codifiées)
- 4/ **Gong Fang du Taolu** (Applications martiales de la forme codifiée)

Module 3 :

- 5/ **Gong Fang Ji Shu** (Applications martiales) et **Qin-Na-Shu** (Self-défense)
- 6/ **Sanshou, Qingda, Tuishou, Shuai-Jiao, Duanbing, Changbing** (Assauts de compétition)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges

A. Module 1 (épreuves 1 et 2)

1/ Jiben Ji Fa (Les techniques fondamentales)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du « Ji Ben Ji Fa ».

Le **Jiben Ji Shu** est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ **Des techniques de base exécutées en aller simple** sur quatre pas en avançant ou en reculant avec un maximum de 4 séries en aller simple ; (Ex : Gong Bu Chong Quan – Position de l'arc et coup de poing direct contraire)
- 2/ **Des techniques de base exécutées sur place en position de combat (Zhanjia)**, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut, avec un maximum de 3 séries différentes ; (Ex : Tan Ti Chong Quan/ Gong Bu Chong Quan/ Ma Bu Ce Li Quan)
- 3/ **Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.** (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan, le plastron défend en Ma Bu Li Ge, puis changer sur le retour), avec un maximum de 3 séries en aller simple. On inverse le rôle au retour.

LE PROTOCOLE

Epreuve 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur quatre pas ; (Ex : Ma Bu Chong Quan).

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur quatre pas ; (Ex : Gong Bu Chong Quan/ Xü Bu An Zhang/ Tan Paï Jiao)

Epreuve 2 – les candidats en position de combat (Zhan Jia) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 3 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant (Gongji) et un défenseur (Fang Yu Zhe) servant de plastron.

L'attaquant (Gongji) doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. (Ex : Ce Ding Tui à gauche et à droite)

Le défenseur (Fang Yu Zhe) doit se positionner en faisant des parades et blocages adaptés en reculant par quatre fois sur l'attaque adverse. Une fois qu'il a réalisé ses deux attaques à gauche et à droite, « l'attaquant » devient « défenseur ». Les candidats ajustent leur distance et exécutent le mouvement technique avec précision et contrôle.

Ces mouvements techniques peuvent être :

- Tan Ti/ Deng Tui, Coup de pied direct en pointe de pied ou en talon
- Ce Ding Tui, Coup de pied circulaire
- Ce Chuai Tui, Coup de pied de côté
- Gong Bu Heng Quan, Position de l'arc et coup de poing circulaire
- Ma Bu Chong Quan, Position du cavalier et coup de poing direct

Chacune de ces attaques est exécutée deux fois à gauche et deux fois à droite, sur quatre pas. Les candidats inverseront les rôles, lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

A. Module 2 (épreuves 3 et 4)

1/ Taolu (Les formes codifiées)

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Choy Lay Fut, Hongquan, Wing Chun, Tongbeiquan, Sanda)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu) au choix. Il peut le choisir dans la liste de son passage de grade. (Une forme de son école ou une forme issue du programme de progression officielle)

Il doit enfin réaliser un Taolu imposé. Ce Taolu est tiré au sort parmi la liste des Taolu de 1^{er} Duan.

Important : Au total, le candidat devra présenter 2 formes dont une au moins issue du programme technique officiel (Pour le moment du fait qu'aucun programme n'a été validé, vous pouvez présenter les formes de votre choix)

2/ Gong Fang du Taolu (Applications martiales de la forme codifiée)

Le candidat doit réaliser un **Gong Fang** imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme de 1^{er} Duan. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

B. Module 3 (épreuves 5 et 6)

1/ Gong Fang Ji Shu (applications martiales conventionnelles)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

- Les **Gong Fang Ji Shu** (Applications sur attaques désignées), **5 attaques** au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- 1 – Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- 2 – Gong Bu Hengquan, coup de poing circulaire
- 3 – Tan Ti, coup de pied direct
- 4 – Ce ding Tui, coup de pied circulaire
- 5 – Ce Chuai Tui, coup de pied de côté

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 méthodes des arts martiaux chinois : Ti (Les jambes), Da (Les bras), Shuai (Les projections) et Na (Les saisies).

Critères de notation :

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

2/ Le Qingda (Combat libre à la touche),

le candidat effectuera un assaut de 3 minutes (Pour le 1^{er} Duan), dans lequel il démontrera ses capacités d'attaques et de défenses, ces facultés de tactique et de stratégie. Il n'y aura pas de vainqueur désigné mais simplement une évaluation des qualités de combattant.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Qingda" par les épreuves ci-dessous :

- **Les Qin-Na-Shu** (Self-défense). Cinq techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- 1 - Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 - Saisie des deux poignets
- 3 - Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 - Saisie latérale d'une épaule
- 5 - Encerclement de face (bras pris)
- 6 - Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs (Qinna Fa), des projections (Shuaiifa) et des mises à l'abandon par clé ou technique de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Ou

- **Duilian** (Combat technique codifié) afin d'examiner les qualités techniques de deux candidats. Il est possible de réaliser un duel (Duilian) en duo avec un partenaire de son choix. Dans ce cas cette épreuve se substitut à l'épreuve « Qin-Na-Shu »

Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^e DUAN

Article 403-1 – Examen 2^e Duan « Voie traditionnelle »

L'examen du 2^e Duan « Voie traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

Module 1 :

- 1/ **Jiben Ji Shu** (Les Techniques fondamentales)
- 2/ **Gong Fang du Jiben Ji Shu** (Techniques de base exécutées à deux)

Module 2 :

- 3/ **Taolu** (Formes codifiées)
- 4/ **Gong Fang du Taolu** (Applications martiales de la forme codifiée)

Module 3 :

- 5/ **Gong Fang Ji Shu** (Applications martiales) et **Qin-Na-Shu** (Self-défense)
- 6/ **Sanshou, Qingda, Tuishou, Shuai-Jiao, Duanbing, Changbing** (Assauts de compétition)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges

A. Module 1 (épreuves 1 et 2)

1/ Jiben Ji Fa (Les techniques fondamentales)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du « Ji Ben Ji Fa ».

Le **Jiben Ji Shu** est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ **Des techniques de base plus élaborée que pour le 1^{er} Duan, exécutées en aller simple** sur quatre pas en avançant ou en reculant avec un maximum de 4 séries en aller simple ; (Ex : Chuai Tui/ – Coup de pied de côté.)
- 2/ **Des techniques de base exécutées sur place en position de combat (Zhanjia)**, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut, avec un maximum de 3 séries différentes ; (Ex : Tan Ti Chong Quan/ Gong Bu Chong Quan/ Ma Bu Ce Li Quan)
- 3/ **Un exercice de maîtrise des techniques de bases doublées exécuté deux par deux.** (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan et Tanti, le plastron défend en Ma Bu Li Ge et Gong Bu Paï Zhang, puis changer sur le retour), avec un maximum de 3 séries en aller simple. On inverse le rôle au retour.

LE PROTOCOLE

Epreuve 1 – les candidats sont évalués sur des techniques de base plus élaborée que pour le 1^{er} Duan sur quatre pas ; (Ex : Chuai Tui/ – Coup de pied de côté).

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur quatre pas ; (Ex : Gong Bu Chong Quan/ Xü Bu An Zhang/ Tan Paï Jiao)

Epreuve 2 – les candidats en position de combat (Zhan Jia) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 3 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant (Gongji) et un défenseur (Fang Yu Zhe) servant de plastron.

L'attaquant (Gongji) doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique issu des bases du Wushu externe en les doublant. (Ex : Ce Ding Tui enchaîné par Gong Bu Chong Quan à gauche et à droite)

Le défenseur (Fang Yu Zhe) doit se positionner en faisant des parades et blocages adaptés en reculant par quatre fois sur l'attaque adverse. Une fois qu'il a réalisé ses deux attaques à gauche et à droite, « l'attaquant » devient « défenseur ». Les candidats ajustent leur distance et exécutent le mouvement technique avec précision et contrôle.

Ces mouvements techniques peuvent être :

- Dian Tui/ Deng Tui, Coup de pied direct en pointe de pied ou en talon
- Ce Ding Tui, Coup de pied circulaire
- Ce Chuai Tui, Coup de pied de côté
- Gong Bu Heng Quan, Position de l'arc et coup de poing circulaire
- Ma Bu Chong Quan, Position du cavalier et coup de poing direct

Chacune de ces attaques est exécutée deux fois à gauche et deux fois à droite, sur quatre pas. Les candidats inverseront les rôles, lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

C. Module 2 (épreuves 3 et 4)

1/ Taolu (Les formes codifiées)

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Choy Lay Fut, Hongquan, Wing Chun, Tongbeiquan, Sanda)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu) au choix. Il peut le choisir dans la liste de son passage de grade. (Une forme de son école ou une forme issue du programme de progression officielle)

Il doit enfin réaliser un Taolu imposé. Ce Taolu est tiré au sort parmi la liste des Taolu de 2^e Duan.

Important : Au total, le candidat devra présenter 2 formes dont une au moins issue du programme technique officiel (Pour le moment du fait qu'aucun programme n'a été validé, vous pouvez présenter les formes de votre choix)

2/ Gong Fang du Taolu (Applications martiales de la forme codifiée)

Le candidat doit réaliser un **Gong Fang** imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme de 2^e Duan. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

D. Module 3 (épreuves 5 et 6)

1/ Gong Fang Ji Shu (applications martiales conventionnelles)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

- Les **Gong Fang Ji Shu** (Applications sur attaques désignées), **6 attaques** au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante avec la contrainte de 3 avec les poings et 3 avec les jambes :

- 1 – Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- 2 – Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- 3 – Gong Bu Chaoquan, coup de poing remontant
- 4 – Dian Tui, coup de pied direct
- 5 – Ce Ding Tui, coup de pied circulaire
- 6 – Ce Chuai Tui, coup de pied de côté
- 7 – Hou Deng Tui, coup de pied arrière direct

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 méthodes des arts martiaux chinois : Ti (Les jambes), Da (Les bras), Shuai (Les projections) et Na (Les saisies).

Critères de notation :

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

2/ Le Qingda (Combat libre à la touche),

le candidat effectuera un assaut de 2 x 2 minutes avec une minute de repos (Pour le 2^e Duan), dans lequel il démontrera ses capacités d'attaques et de défenses, ces facultés de tactique et de stratégie. Il n'y aura pas de vainqueur désigné mais simplement une évaluation des qualités de combattant.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Qingda" par les épreuves ci-dessous :

- **Les Qin-Na-Shu** (Self-défense). Cinq techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- 1 - Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 - Saisie des deux poignets
- 3 - Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 - Saisie latérale d'une épaule
- 5 - Encerclement de face (bras pris)
- 6 - Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs (Qin-Na), des projections (Shuai) et des mises à l'abandon par clé ou technique de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Ou

- **Duilian** (Combat technique codifié) afin d'examiner les qualités techniques de deux candidats. Il est possible de réaliser un duel (Duilian) en duo avec un partenaire de son choix. Dans ce cas cette épreuve se substitue à l'épreuve « Qin-Na-Shu »

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^e DUAN

Article 404-1 – Examen 3^e Duan « Voie traditionnelle »

L'examen du 3^e Duan « Voie traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

Module 1 :

- 1/ **Jiben Ji Shu** (Les Techniques fondamentales)
- 2/ **Gong Fang du Jiben Ji Shu** (Techniques de base exécutée à deux)

Module 2 :

- 3/ **Taolu** (Formes codifiées)
- 4/ **Gong Fang du Taolu** (Applications martiales de la forme codifiée)

Module 3 :

- 5/ **Gong Fang Ji Shu** (Applications martiales) et **Qin-Na-Shu** (Self-défense)
- 6/ **Sanshou, Qingda, Tuishou, Shuai-Jiao, Duanbing, Changbing** (Assauts de compétition)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges

A. Module 1 (épreuves 1 et 2)

1/ Jiben Ji Fa (Les techniques fondamentales)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du « Ji Ben Ji Fa ».

Le **Jiben Ji Shu** est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ **Des techniques de base simples plus élaborée que pour le 2^e Duan, exécutées en aller simple** sur quatre pas en avançant ou en reculant avec un maximum de 4 séries en aller simple ; (Ex : Gong Bu Chong Quan – Position de l'arc et coup de poing direct contraire)
- 2/ **Des techniques de base exécutées sur place en position de combat (Zhanjia)**, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut, avec un maximum de 3 séries différentes ; (Ex : Tan Ti Chong Quan/ Gong Bu Chong Quan/ Ma Bu Ce Li Quan)
- 3/ **Un exercice de maîtrise des techniques de bases doublées exécuté deux par deux.** (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan et Tanti, le plastron défend en Ma Bu Li Ge et Gong Bu Pai Zhang, puis change sur le retour), avec un maximum de 3 séries en aller simple. On inverse le rôle au retour.

LE PROTOCOLE

Epreuve 1 – les candidats sont évalués sur des techniques de base plus élaborée que pour le 2^e Duan sur quatre pas ; (Ex : Chuai Tui/ – Coup de pied de côté).

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur quatre pas ; (Ex : Gong Bu Chong Quan/ Xü Bu An Zhang/ Tan Paï Jiao)

Epreuve 2 – les candidats en position de combat (Zhan Jia) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 3 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant (Gongji) et un défenseur (Fang Yu Zhe) servant de plastron.

L'attaquant (Gongji) doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique issu des bases du Wushu externe en les doublant. (Ex : Ce Ding Tui enchaîné par Gong Bu Chong Quan à gauche et à droite)

Le défenseur (Fang Yu Zhe) doit se positionner en faisant des parades et blocages adaptés en reculant par quatre fois sur l'attaque adverse. Une fois qu'il a réalisé ses deux attaques à gauche et à droite, « l'attaquant » devient « défenseur ». Les candidats ajustent leur distance et exécutent le mouvement technique avec précision et contrôle.

Ces mouvements techniques peuvent être :

- Tan Ti/ Deng Tui, Coup de pied direct en pointe de pied ou en talon
- Ce Ding Tui, Coup de pied circulaire
- Ce Chuai Tui, Coup de pied de côté
- Gong Bu Heng Quan, Position de l'arc et coup de poing circulaire
- Ma Bu Chong Quan, Position du cavalier et coup de poing direct

Chacune de ces attaques est exécutée deux fois à gauche et deux fois à droite, sur quatre pas. Les candidats inverseront les rôles, lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

E. Module 2 (épreuves 3 et 4)

1/ Taolu (Les formes codifiées)

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Choy Lay Fut, Hongquan, Wing Chun, Tongbeiquan, Sanda)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu) au choix. Il peut le choisir dans la liste de son passage de grade. (Une forme de son école ou une forme issue du programme de progression officielle)

Il doit enfin réaliser un Taolu imposé. Ce Taolu est tiré au sort parmi la liste des Taolu de 3^e Duan.

Important : Au total, le candidat devra présenter 2 formes dont une au moins issue du programme technique officiel (Pour le moment du fait qu'aucun programme n'a été validé, vous pouvez présenter les formes de votre choix)

2/ Gong Fang du Taolu (Applications martiales de la forme codifiée)

Le candidat doit réaliser un **Gong Fang** imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme de 3^e Duan. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation

de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

F. Module 3 (épreuves 5 et 6)

1/ Gong Fang Ji Shu (applications martiales conventionnelles)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

- Les **Gong Fang Ji Shu** (Applications sur attaques désignées), **8 attaques** au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante avec la contrainte de 4 avec les poings dont une attaque doublée et 4 avec les jambes :

- 1 – Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- 2 – Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- 3 – Gong Bu Chaoquan, coup de poing remontant
- 4 – Gong Bu Bengquan, revers de poing
- 5 – Dian Tui, coup de pied direct
- 6 – Ce ding Tui, coup de pied circulaire
- 7 – Ce Chuai Tui, coup de pied de côté
- 8 – Hou Deng Tui, coup de pied arrière direct
- 9 – Zhuan Tui, coup de pied circulaire retourné

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 méthodes des arts martiaux chinois : Ti (Les jambes), Da (Les bras), Shuai (Les projections) et Na (Les saisies).

Critères de notation :

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

2/ Le Qingda (Combat libre à la touche),

le candidat effectuera un assaut de 3 minutes (Pour le 1^{er} Duan), dans lequel il démontrera ses capacités d'attaques et de défenses, ces facultés de tactique et de stratégie. Il n'y aura pas de vainqueur désigné mais simplement une évaluation des qualités de combattant.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Qingda" par les épreuves ci-dessous :

- **Les Qin-Na-Shu** (Self-défense). Cinq techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- 1 - Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 - Saisie des deux poignets
- 3 - Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 - Saisie latérale d'une épaule
- 5 - Encerclement de face (bras pris)
- 6 - Encerclement arrière (bras pris)

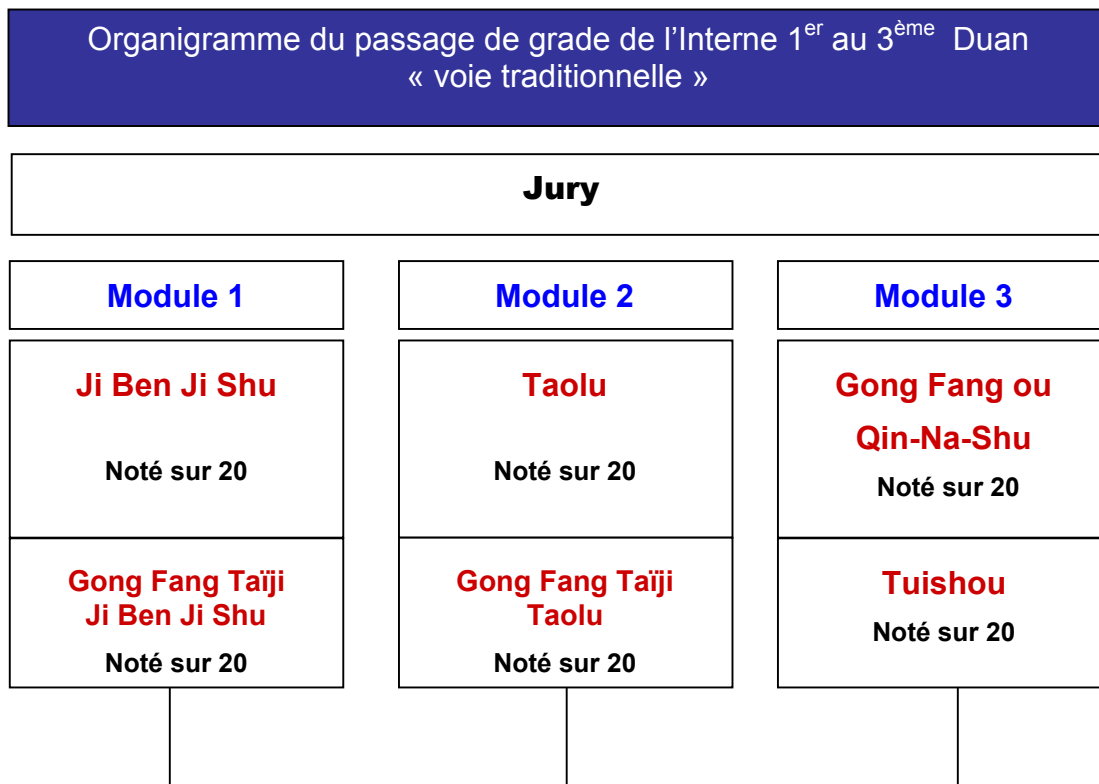
Les ripostes devront comporter des clefs (Qin-Na), des projections (Shuaifa) et des mises à l'abandon par clé ou technique de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Ou

- **Duilian** (Combat technique codifié) afin d'examiner les qualités techniques de deux candidats. Il est possible de réaliser un duel (Duilian) en duo avec un partenaire de son choix. Dans ce cas cette épreuve se substitue à l'épreuve « Qin-Na-Shu »

2 / Pour les styles interne (Neijia)



Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN

Article 402-1 – Examen 1^{er} Duan « Voie traditionnelle »

L'examen du 1^{er} Duan « Voie traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

Module 1 :

- 1/ **Jiben Ji Shu** (Les Techniques fondamentales)
- 2/ **Gong Fang Taiji Jiben Ji Shu** (Techniques de base exécutées à deux)

Module 2 :

- 3/ **Taolu** (Formes codifiées)
- 4/ **Gong Fang Taiji Taolu** (Applications martiales de la forme codifiée)

Module 3 :

- 5/ **Gong Fang Ji Shu** (Applications martiales) et **Qin-Na-Shu** (Self-défense)
6/ **Tuishou** (Les poussées de mains)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges

- **Module 1 (épreuves 1 et 2)**

1/ Jiben Ji Shu (Les techniques fondamentales)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du « Jiben Ji Fa ».

Le **Jiben Ji Shu** est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

1/ Des techniques de base simples exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant avec un maximum de 5 séries qui correspondent aux cinq pas (Avancer « Shangbu », Reculer « Tuibu », Pas extérieur « You Ce Bu », Pas intérieur « Zuo Ce Bu » et Conserver le centre « Zhong Bu ») en aller simple ; (Ex : Séparer la crinière du cheval « Ye Ma Fen Zong » - Brosser le genou « Lou Xi Ao Bu »)

2/ Des techniques de base exécutées sur place en position d'attente « Wuji », dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut, avec un maximum de 3 séries différentes ; (Ex : Saisir la queue du moineau « Lan Que Wei » - Bloquer, Dévier et frapper un coup de poing « Ban Lan Chui »)

3/ Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan, le plastron défend en « Ye Ma Fen Zong » à gauche et à droite, puis changer sur le retour), avec un maximum de 3 séries en aller simple. On inverse le rôle au retour.

PROTOCOLE

Epreuve 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur quatre pas ; (Ex : Séparer la crinière du cheval « Ye Ma Fen Zong »). Les candidats se présentent de face sur l'aire d'examen légèrement décalé par rapport à la table des jurys. Lorsqu'ils lancent le premier mouvement, les candidats se figent 3 secondes avant d'enchaîner le mouvement sur les 3 pas suivants.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur quatre pas ; (Ex : Caresser la crinière du cheval « Gao Tan Ma » / Coup de talon « Deng Jiao » / Double frappe à la tête « Shuang Feng Guan Er »)

Epreuve 2 – les candidats en position d'attente (Wuji) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Epreuve 3 – Cette épreuve est composée de 3 techniques.

Les deux candidats se font face. Un attaquant (Gongji) et un défenseur (Fangyuzhe) servant de plastron. L'attaquant (Gongji) doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan, le plastron défend en « Ye Ma Fen Zong » à gauche et à droite, puis changer sur le retour)

Le défenseur (Fangyuzhe) doit se positionner en faisant des parades et blocages adaptés en reculant ou en avançant par deux fois sur l'attaque adverse (à gauche et à droite). Une fois

qu'il a réalisé ses deux attaques à gauche et à droite, « l'attaquant » devient « défenseur ». Les candidats ajustent leur distance et exécutent le mouvement technique avec précision et contrôle .

Ces mouvements techniques peuvent être :

- Ye Ma Fen Zong, Séparer la crinière du cheval.
- Lou Xi Ao Bu, Brosse le genou.
- Deng Jiao, Coup de pied direct en talon
- Yun Shou, Les mains comme les nuages.
- Dan Bian, Simple fouet.
- Par exemple « Les 10 mouvements de base du Taiji » de la forme demandée pour le 1^{er} Duan chinois

Chacune de ces défenses est exécutée une fois à gauche et une fois à droite. Les candidats inverseront les rôles lorsque le défenseur (Fangyuzhe) aura réalisé toutes ses techniques.

G. Module 2 (épreuves 3 et 4)

1/ Taolu (Les formes codifiées)

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xing Yi Quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu) au choix. Il peut le choisir dans la liste de son passage de grade. (Une forme de son école ou une forme issue du programme de progression officielle – Par exemple le 16 pas pour le Taijiquan Yang)

Il doit enfin réaliser un Taolu imposé. Ce Taolu est tiré au sort parmi la liste des Taolu de 1^{er} Duan.

Important : Au total, le candidat devra présenter 2 formes dont une au moins issue du programme technique officiel (Pour le moment du fait qu'aucun programme n'a été validé, vous pouvez présenter les formes de votre choix)

2/ Gong Fang du Taolu (Applications martiales de la forme codifiée)

Le candidat doit réaliser un **Gong Fang** imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme de 1^{er} Duan. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

H. Module 3 (épreuves 5 et 6)

1/ Gong Fang Ji Shu (Applications martiales sur percussions)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

- Les **Gong Fang Ji Shu** (Applications sur attaques désignées), **5 attaques** au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- 1 – Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- 2 – Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- 3 - Gong Bu Piquan, coup de poing descendant
- 4 – Dian Tui, coup de pied direct
- 5 – Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) : Peng, Lü, Ji, An, ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Quanfa » ainsi que les projections « Shuaifa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve ci-dessous :

- **Les Qin-Na-Shu** (Applications martiales sur saisies).

Cinq techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Saisie latérale d'une épaule
- 5 – Encerclement de face (bras pris)
- 6 – Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs (Qin-Na), des projections (Shuaifa) et des mises à l'abandon par clé ou technique de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Critères de notation :

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

2/ Les Tuishou (les poussées de mains) :

Le candidat devra démontrer les 4 portes principales du Tuishou : « **Si Zhen Tuishou** » Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » en appui fixe.

Nota sur les Tuishou :

Appelé aussi « *Poussée des mains ou mains collantes* ». C'est une approche complémentaire et indispensable à la pratique du Tai Ji Quan. Les deux partenaires se font face et sont en contact permanent par leurs mains. Les pieds sont fixes ou mobiles. Ce combat souple permet d'améliorer l'écoute, la concentration, l'enracinement, le relâchement musculaire. Le but de l'exercice est de déséquilibrer l'adversaire dans une sorte de jeu pratiqué en toute sécurité. Le travail sur l'équilibre, la souplesse, la disponibilité du corps, l'écoute de l'intention de l'autre permettent de développer la sensation de Vide et de Plein, le Yin et le Yang, principes fondamentaux du Tai Ji Quan. En effet, le pratiquant, au bout de quelques années de pratique doit être capable de percevoir la différence entre deux types de force : **LI** qui est force musculaire et caractéristique des mouvements brusques, anguleux réalisés par les bras et les épaules - **JING** qui est puissance, flux d'énergie et spécifique des mouvements provenant du bassin et des membres inférieurs ; douceur, agilité, fluidité, vivacité, rondeur caractérisent cette force que le pratiquant doit rechercher. Les 8 "portes" du Tai Ji Quan sont travaillées en deux séries distinctes :

- **Si Zhen Tuishou** (travail des 4 portes principales: Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An »)_
- **Si Yu Tuishou** (travail des 4 portes secondaires: Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Frappe du coude « Zhou » - Frappe de l'épaule « Kao »)_

Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DUAN

Article 402-1 – Examen 2^{ème} Duan « Voie traditionnelle »

L'examen du 2^{ème} Duan « Voie traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

Module 1 :

- 1/ **Jiben Ji Shu** (Les Techniques fondamentales)
- 2/ **Gong Fang Taiji Jiben Ji Shu** (Techniques de base exécutées à deux)

Module 2 :

- 3/ **Taolu** (Formes codifiées)
- 4/ **Gong Fang Taiji Taolu** (Applications martiales de la forme codifiée)

Module 3 :

- 5/ **Gong Fang Ji Shu** (Applications martiales) et **Qin-Na-Shu** (Self-défense)
- 6/ **Tuishou** (Les poussées de mains)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges

- **Module 1 (épreuves 1 et 2)**

1/ Jiben Ji Shu (Les techniques fondamentales)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du « Jiben Ji Fa ».

Le **Jiben Ji Fa** est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ Des techniques de base simples exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant avec un maximum de 5 séries qui correspondent aux cinq pas (Avancer « Shangbu », Reculer « Tuibu », Pas extérieur « You Ce Bu », Pas intérieur « Zuo Ce Bu » et Conserver le centre « Zhong Bu ») en aller simple ; (Ex : Séparer la crinière du cheval « Ye Ma Fen Zong » - Brosser le genou « Lou Xi Ao Bu »)
- 2/ Des techniques de base exécutées sur place en position d'attente « Wuji », dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut, avec un maximum de 4 séries différentes ; (Ex : Saisir la queue du moineau « Lan Que Wei » - Bloquer, Dévier et frapper un coup de poing « Ban Lan Chui »)
- 3/ Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan, le plastron défend en « Ye Ma Fen Zong » à gauche et à droite, puis change sur le retour), avec un maximum de 4 séries en aller simple. On inverse le rôle au retour.

PROTOCOLE

(Pour les 3 épreuves, voir la description du 1^{er} Duan)

Ces mouvements peuvent être choisis parmi ces 10 techniques :

- Dao Nian Hou, Repousser le Singe
- Lou Xi Ao Bu, Brosse le genou.
- Ye Ma Fen Zong, Séparer la crinière du cheval.
- Yun Shou, Les mains comme les nuages.
- Jin Ji Du Li, Le Coq D'Or se Tient Sur une Patte
- Deng Jiao, Coup de pied direct en talon
- Lan Que Wei, Saisir la Queue de l'Oiseau
- Dan Bian, Simple fouet.
- Jin Bu Ban Lan Chui, Avancer, Parer et Donner un coup de Poing
- Yu Nu Chuan Suo, la Fille de Jade Lance la Navette

Chacune de ces défenses est exécutée une fois à gauche et une fois à droite. Les candidats inverseront les rôles lorsque le défenseur (Fang Yu Zhe) aura réalisé toutes ses techniques.

I. Module 2 (épreuves 3 et 4)

1/ Taolu (Les formes codifiées)

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xing Yi Quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu) au choix. Il peut le choisir dans la liste de son passage de grade. (Une forme de son école ou une forme issue du programme de progression officielle – Par exemple le 24 pas pour le Taijiquan Yang)

Il doit enfin réaliser un Taolu imposé. Ce Taolu est tiré au sort parmi la liste des Taolu de 2^{ème} Duan.

Important : Au total, le candidat devra présenter 2 formes dont une au moins issue du programme technique officiel (Pour le moment du fait qu'aucun programme n'a été validé, vous pouvez présenter les formes de votre choix)

2/ Gong Fang du Taolu (Applications martiales de la forme codifiée)

Le candidat doit réaliser un **Gong Fang** imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme de 2^{ème} Duan. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

J. Module 3 (épreuves 5 et 6)

1/ Gong Fang Ji Shu (Applications martiales sur percussions)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

- Les **Gong Fang Ji Shu** (Applications sur attaques désignées), **6 attaques** au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante avec la contrainte de 4 avec les poings et 2 avec les jambes :

- 1 – Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- 2 – Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- 3 – Gong Bu Piquan, coup de poing descendant
- 4 – Gong Bu Bianquan, revers de poing
- 5 – Dian Tui, coup de pied direct

- 6 – Chuai Tui, coup de pied de côté
- 7 – Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les **6 portes de l'interne** (Neijia) : **Peng, Lü, Ji, An, Cai (tordre vers le bas), Lie (déchirer)** ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Quanfa » ainsi que les projections « Shuaifa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve ci-dessous :

- **Les Qin-Na-Shu** (Applications martiales sur saisies).

Cinq techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Saisie latérale d'une épaule
- 5 – Encerclement de face (bras pris)
- 6 – Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs (Qin-Na), des projections (Shuaifa) et des mises à l'abandon par clé ou technique de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Critères de notation :

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

2/ Les Tuishou (les poussées de mains) :

Le candidat devra démontrer les **6 portes principales** du Tuishou : « **Si Zhen Tuishou** » **Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie »** en appui fixe.

Nota sur les Tuishou :

Appelé aussi « *Poussée des mains ou mains collantes* ». _C'est une approche complémentaire et indispensable à la pratique du Tai Ji Quan. _Les deux partenaires se font face et sont en contact permanent par leurs mains. Les pieds sont fixes ou mobiles. Ce combat souple permet d'améliorer l'écoute, la concentration, l'enracinement, le relâchement musculaire. Le but de l'exercice est de déséquilibrer l'adversaire dans une sorte de jeu pratiqué en toute sécurité. _Le travail sur l'équilibre, la souplesse, la disponibilité du corps, l'écoute de l'intention de l'autre permettent de développer la sensation de Vide et de Plein, le Yin et le Yang, principes fondamentaux du Tai Ji Quan. _En effet, le pratiquant, au bout de quelques années de pratique doit être capable de percevoir la différence entre deux types de force : **LI** qui est force musculaire et caractéristique des mouvements brusques, anguleux réalisés par les bras et les épaules - **JIN** qui est puissance, flux d'énergie et spécifique des mouvements provenant du bassin et des membres inférieurs ; douceur, agilité, fluidité,

vivacité, rondeur caractérisent cette force que le pratiquant doit rechercher. Les 8 "portes" du Tai Ji Quan sont travaillées en deux séries distinctes :_

- **Si Zhen Tuishou** (travail des 6 portes : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » Appuyer « An » - Tordre « Cai » - Séparer « Lie »)_

- **Si Yu Tuishou** (travail des 4 portes secondaires: Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Frappe du coude « Zhou » - Frappe de l'épaule « Kao »)_

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN

Article 402-1 – Examen 3^{ème} Duan « Voie traditionnelle »

L'examen du 3^{ème} Duan « Voie traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

Module 1 :

1/ **Jiben Ji Shu** (Les Techniques fondamentales)

2/ **Gong Fang Taiji Jiben Ji Shu** (Techniques de base exécutées à deux)

Module 2 :

3/ **Taolu** (Formes codifiées)

4/ **Gong Fang Taiji Taolu** (Applications martiales de la forme codifiée)

Module 3 :

5/ **Gong Fang Ji Shu** (Applications martiales) et **Qin-Na-Shu** (Self-défense)

6/ **Tuishou** (Les poussées de mains)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges

- **Module 1 (épreuves 1 et 2)**

1/ Jiben Ji Fa (Les techniques fondamentales)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du « Jiben Ji Fa ».

Le **Jiben Ji Fa** est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

1/ Des techniques de base simples exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant avec un maximum de 5 séries qui correspondent aux cinq pas (Avancer « Shangbu », Reculer « Tuibu », Pas extérieur « You Ce Bu », Pas intérieur « Zuo Ce Bu » et Conserver le centre « Zhong Bu ») en aller simple ; (Ex : Séparer la crinière du cheval « Ye Ma Fen Zong » - Brosser le genou « Lou Xi Ao Bu »)

2/ Des techniques de base exécutées sur place en position d'attente « Wuji », dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut, avec un maximum de 5 séries différentes ; (Ex : Saisir la queue du moineau « Lan Que Wei » - Bloquer, Dévier et frapper un coup de poing « Ban Lan Chui »)

3/ Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. (Ex : Un candidat attaque en Gong Bu Chong Quan, le plastron défend en « Ye Ma Fen Zong » à gauche et à droite, puis change sur le retour), avec un maximum de 5 séries en aller simple. On inverse le rôle au retour.

PROTOCOLE

(Pour les 3 épreuves, voir la description du 1^{er} Duan)

Ces mouvements peuvent être choisis parmi ces 12 techniques:

- Dao Nian Hou, Repousser le singe
- Lou Xi Ao Bu, Brosse le genou.
- Ye Ma Fen Zong, Séparer la crinière du cheval.
- Yun Shou, Les mains comme les nuages.
- Jin Ji Du Li, Le Coq d'or se tient sur une patte
- Deng Jiao, Coup de pied direct en talon
- Lan Que Wei, Saisir la queue de l'oiseau
- Dan Bian, Simple fouet.
- Jin Bu Ban Lan Chui, Avancer, Parer et Donner un coup de poing
- Yu Nu Chuan Suo, la fille de jade lance la navette
- Fen Jiao, Séparer le pied
- She Shen Xia Shi, Le serpent qui rampe

Chacune de ces défenses est exécutée une fois à gauche et une fois à droite. Les candidats inverseront les rôles lorsque le défenseur (Fangyuzhe) aura réalisé toutes ses techniques.

K. **Module 2** (épreuves 3 et 4)

1/ Taolu (Les formes codifiées)

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li ; Baguazhang, Xing Yi Quan)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu) au choix. Il peut le choisir dans la liste de son passage de grade. (Une forme de son école ou une forme issue du programme de progression officielle – Par exemple le 32 pas pour le Taijiquan Yang)

Il doit enfin réaliser un **Taolu imposé d'épée**. Ce Taolu est tiré au sort parmi la liste des Taolu de 3^{ème} Duan – par exemple, forme d'épée Yang en 16 pas.

Important : Au total, le candidat devra présenter 2 formes dont une au moins issue du programme technique officiel (Pour le moment du fait qu'aucun programme n'a été validé, vous pouvez présenter les formes de votre choix)

2/ Gong Fang du Taolu (Applications martiales de la forme codifiée)

Le candidat doit réaliser un **Gong Fang** imposé sur les formes démontrées. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme de 3^{ème} Duan. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

L. **Module 3** (épreuves 5 et 6)

1/ Gong Fang Ji Shu (Applications martiales sur percussions)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

- Les **Gong Fang Ji Shu** (Applications sur attaques désignées), **8 attaques** au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante de 4 avec les poings dont une

technique doublée et 2 avec les jambes :

- 1 – Gong Bu Chongquan, coup de poing direct
- 2 – Gong Bu Guanquan, coup de poing circulaire
- 3 – Gong Bu Piquan, coup de poing descendant
- 4 – Gong Bu Bianquan, revers de poing
- 5 – Gong Bu Shuang Tui Zhang, frappe des deux paumes directes
- 6 – Dian Tui, coup de pied direct
- 7 – Chuai Tui, coup de pied de côté
- 8 – Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les **8 portes de l'interne** (Neijia) : **Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou (coude), Kao (épaule-corps)** ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Quanfa » ainsi que les projections « Shuaifa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve ci-dessous :

- **Les Qin-Na-Shu** (Applications martiales sur saisies).

Cinq techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Saisie latérale d'une épaule
- 5 – Encerclement de face (bras pris)
- 6 – Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs (Qin-Na), des projections (Shuaifa) et des mises à l'abandon par clé ou technique de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

Critères de notation :

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

2/ Les Tuishou (les poussées de mains) :

Le candidat devra démontrer les **8 portes principales** du Tuishou : « **Si Zhen Tuishou** » Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » et **Si Yu Tuishou** : Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Coude « Zhou » - Épaule « Kao » en appui fixe.

Nota sur les Tuishou :

Appelé aussi « *Poussée des mains ou mains collantes* ». C'est une approche complémentaire et indispensable à la pratique du Tai Ji Quan. Les deux partenaires se font face et sont en contact permanent par leurs mains. Les pieds sont fixes ou mobiles. Ce

combat souple permet d'améliorer l'écoute, la concentration, l'enracinement, le relâchement musculaire. Le but de l'exercice est de déséquilibrer l'adversaire dans une sorte de jeu pratiqué en toute sécurité. Le travail sur l'équilibre, la souplesse, la disponibilité du corps, l'écoute de l'intention de l'autre permettent de développer la sensation de Vide et de Plein, le Yin et le Yang, principes fondamentaux du Tai Ji Quan. En effet, le pratiquant, au bout de quelques années de pratique doit être capable de percevoir la différence entre deux types de force : **LI** qui est force musculaire et caractéristique des mouvements brusques, anguleux réalisés par les bras et les épaules - **JIN** qui est puissance, flux d'énergie et spécifique des mouvements provenant du bassin et des membres inférieurs ; douceur, agilité, fluidité, vivacité, rondeur caractérisent cette force que le pratiquant doit rechercher. Les 8 "portes" du Tai Ji Quan sont travaillées en deux séries distinctes :

- **Si Zhen Tuishou** (travail des 4 portes principales : Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An ».)

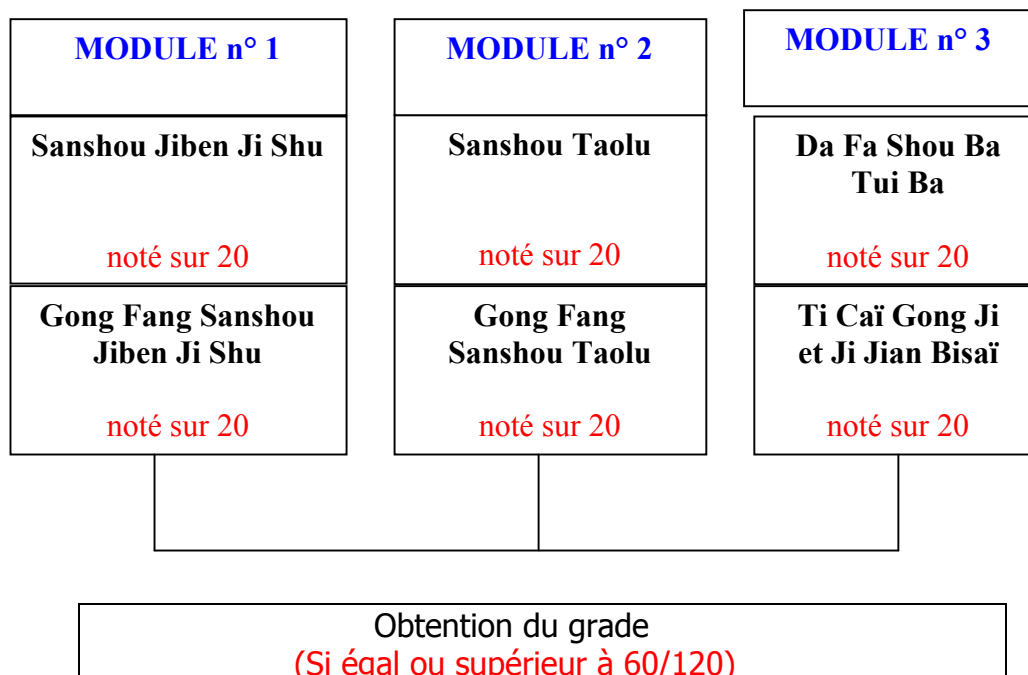
- **Si Yu Tuishou** (travail des 4 portes secondaires: Tordre « Cai » - Séparer « Lie » - Frappe du coude « Zhou » - Frappe de l'épaule « Kao »)

3/ Pour l'Art du combat (Sanshou)

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE SANSYOU DU 1^{er} au 3^e DUAN

Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN SANSYOU

Organigramme du passage de grade de SANSYOU du 1^e AU 3^e DAN



Article 402 – Examen du 1^e au 3^e Dan

L'examen du 1^{er} au 3^e Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ **Sanshou Ji Ben Ji Shu** (Techniques fondamentales du Sanshou)
- 2/ **Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu** (Travail à deux des fondamentaux)
- 3/ **Sanshou Taolu** (Forme de Sanshou codifiée)
- 4/ **Gong Fang Sanshou Taolu** (Applications des techniques de la forme)
- 5/ **Da Fa Shou Ba Tui Ba** (Percussions sur cibles, boucliers)
- 6/ **Ti Cai Gong Ji** (Assaut à thèmes) et **Ji Jian Bisai** (Assaut libre)

Pour le Sanshou, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :

Module 1 : Techniques fondamentales du Sanshou et Travail à deux des fondamentaux.

Module 2 : Forme codifiée et applications des techniques de la forme.

Module 3 : Percussions sur cibles et boucliers. Assaut à thèmes et assaut libre.

Module 1

1/ Sanshou Ji Ben Ji Shu (Techniques fondamentales du Sanshou)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

TECHNIQUES EXIGEE	TACTIQUE	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENTS (Bufa)	Tous types de déplacements : Avant, arrière, côté, en diagonal, en sursaut.	30'	Expression Individuel Libre (Shadow)
ESQUIVE (Shanfa)	Partielle avec ou sans déplacement		
POINGS (Quanfa)	Toutes les techniques de poing : direct, crochet, uppercut, revers, swing.	30'	
PIEDS (Tuifa)	Coup de pied direct, côté, circulaire, arrière, retourné	30'	
LIAISON (Lian Xi)	Au moins 3 techniques dont une de jambe	30'	Les deux candidats se font immédiatement face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre (travail de miroir) en action/réaction

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds et liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des

enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ Des déplacements (Bufa) sur 30''

2/ Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages(Fang Shou) sur 30''

3/ Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30''

4/ Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe (Tuifa), également sur 30''.

Pendant l'exécution du travail de liaison (Lian Xi), les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

2/ Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu (Travail technique conventionnel à deux)

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Fang Yu Zhe) construit son système défensif.

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

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang Yu Zhe » se mettent en position, saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li).

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

TECHNIQUES (Ji Shu)	ATTAQUE (Gongji)	DEFENSE (Fang Yu Zhe)
POING (Quanfa)	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement de 2 coups de poings directs - Idem mais enchaînement double différent (Ex : Direct et crochet) 	<ul style="list-style-type: none"> - Défense et une remise libre - Défense et une remise libre
PIED (Tuifa)	<ul style="list-style-type: none"> - De face (Dian Tui) - Circulaire (Ce Ding Tui) - De côté (Ce Chuai Tui) 	<ul style="list-style-type: none"> - Défense et une remise libre - Défense et une remise libre - Défense et une remise libre
LIAISON Poings/Pieds/Projection (Lian Xi)	<ul style="list-style-type: none"> - Un enchaînement poing/pied - Un enchaînement pied/poing - Un enchaînement pied/ poing/saisie 	<ul style="list-style-type: none"> - Défense et une remise libre - Défense et une remise libre - Défense et une remise libre

Il est composé de 5 enchaînements et de 3 attaques.

- Enchaînement de 2 coups de poings directs
- Idem mais enchaînement différent
- De face (Dian Tui)
- Circulaire (Ce Ding Tui)
- De côté (Ce Chuai Tui)
- Un enchaînement poing/pied (Zuhe Da Ti)
- Un enchaînement pied/poing (Zuhe Ti Da)
- Un enchaînement pied/poing/projection (Zuhe Ti Da Shuai)

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none">- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;- Variétés des techniques ;- Maîtrise et précision des techniques ;- Qualité et logique des enchaînements ;- Degré de difficulté des enchaînements.

B.Module 2

1/ Taolu (Séries techniques codifiée)

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°1 « Sanshou Di Yi Lu » pour le 1^{er} Duan), ou tout autre série de forme de Wushu.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°2 « Sanshou Di Er Lu » ou la série technique n°3 « Sanshou Di San Lu », ou tout autre forme de Wushu.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique du Sanshou ou Taolu classique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury. Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut (Bao Quan Li),
Technique de garde (Zhan Jia),
Exécution de la forme

A la fin :

Technique de garde (Zhan Jia),
Salut (Bao Quan Li).

2/ Gong Fang Sanshou Taolu (Applications de la forme)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 3 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

C. Module 3

1/ Da Fa Shou Ba Tui Ba (Percussions sur cibles, patte d'ours, boucliers)

Généralités :_Les pattes d'ours sont beaucoup plus petites que les Paos. Ils sont enfilés comme des gants et permettent le travail spécifique des poings en toute précision. L'entraînement aux Paos est fondamental en sport de contact et particulièrement en Sanshou. Ils servent à travailler les différents coups de pieds, de poings, (de coudes et de genoux dans certaines circonstances en Sanshou). Les connaissances techniques, les qualités physiques, la capacité d'analyse et de réaction sont en permanence sollicitées, afin d'être perfectionnés. Tout candidat doit être en mesure de démontrer sa capacité à « faire travailler un partenaire », en positionnant judicieusement, et efficacement ce matériel. Mais aussi, de démontrer « sa capacité de travail » de précision, de vitesse, de placement, de puissance, d'endurance et de résistance nécessaires pour tenir tête à un adversaire. En raison de ces différents paramètres ; l'entraînement aux pattes d'ours et boucliers de protection et la plus proche du combat sans partenaire. Le candidat doit ajuster en permanence ses déplacements tout en conservant ses appuis, maintenir et travailler sa distance de frappe, attaquer et contrer au moment opportun en conservant un bon timing.

__Le plastron (qui tient les boucliers) travaille l'aspect défensif en sanctionnant une garde défectueuse ou un manque de protection durant la réalisation du mouvement par un coup de Pao. Cet exercice développe également par des attaques poings/pieds des automatismes de blocages, d'esquives, de déplacements et les techniques de contre. Il s'agit d'un travail éprouvant permettant de travailler le positionnement, et la distance, les déplacements, décalages et débordements, la coordination. Le jeu offensif est amélioré par la vitesse d'exécution et la coordination des enchaînements grâce à de nombreuses répétitions intensives, effectuées en fonction de la position et des réactions du plastron. Il s'agit de vous durcir physiquement et de peaufiner les tactiques en travaillant à pleine puissance. Le plastron subit les impacts et évalue avec la précision la puissance et la vitesse de frappe. Il accentuera le travail sur la qualité physique la moins développée afin d'obtenir un rapport puissance/vitesse qui soit équilibré et par conséquent plus efficace. __

PERCUTION SUR CIBLES	POING (Quanfa)	Toutes techniques de poings	30''
	PIED (Tuifa)	Dian Tui Ce Chuai Tui Ce Ding Tui	30''
	LIAISON (Lian Xi)	Toutes techniques de poings et Dian Tui Ce Ding tui Ce Chuai Tui	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
		TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS
	POING	Toutes techniques de poings	30''

TRAVAIL AUX PATTE D'OURS ou/et BOUCLIER	PIED	Direct (Dian Tui) Circulaire (Ce Ding Tui) Côté (Chuai Tui)	30''
	LIAISON	Toutes techniques de poings et Direct (Dian Tui) Circulaire (Ce Ding Tui) Côté (Chuai Tui)	1'

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)
<ul style="list-style-type: none"> • Percussions sur cibles : Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination • Le travail aux pattes d'ours et bouclier : Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation. Pieds : Toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes avec plusieurs niveaux : Ligne basse, ligne médiane, ligne haute. Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter) <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups.

2/ Ti Cai Gong Ji (Assaut à thème)

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1^{er} Duan, la durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (Gong Ji et Fang Yu Zhe) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
Temps	1mn		1mn

CRITERES D'EVALUATION
<p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La résolution du problème posé ; - Respect des consignes ; - Aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ; - Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ; - Maîtrise et précision des techniques ;

- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **Sanshou**: la recherche de l'efficacité des frappes et la projection
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de projections		Défense avec des techniques de projections
Temps	30''	30 '' Suppl	30''	30 '' Suppl	30''	30 '' Suppl	30''

Attaque	Attaque avec des techniques de projection	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)
Défense	Défense avec des techniques de contre projections	
Temps	15''	

CRITERES D'EVALUATION

- Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- Travail en souple avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
 - Aisance dans les déplacements ;
 - Variétés des techniques ;
 - Equilibre et stabilité ;
 - Opportunité.

3/ **Ji Jian Bisai (Assaut libre)**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1^{er} Duan, la durée de cet assaut est de 2 x 2 mn maximum, avec 1 minute de repos. Le jury demande aux deux candidats de démontrer une panoplie technique complète (Pied, Poings, Projections) de façon souple en employant la tactique adaptée.

Article 403 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2^e DUAN SANSHOU

A. Module 1

Les épreuves sont :

- 1/ **Sanshou Ji Ben Ji Shu** (Techniques fondamentales du Sanshou)
- 2/ **Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu** (Travail à deux des fondamentaux)
- 3/ **Sanshou Taolu** (Forme de Sanshou codifiée)
- 4/ **Gong Fang Sanshou Taolu** (Applications des techniques de la forme)
- 5/ **Da Fa Shou Ba Tui Ba** (Percussions sur cibles, boucliers)
- 6/ **Ti Cai Gong Ji** (Assaut à thèmes) et Ji Jian Bisai (Assaut libre)

Pour le Sanshou, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :

Module 1 : Techniques fondamentales du Sanshou et Travail à deux des fondamentaux.

Module 2 : Forme codifiée et applications des techniques de la forme.

Module 3 : Percussions sur cibles et boucliers. Assaut à thèmes et assaut libre.

A. Module 1

1/ Sanshou Ji Ben Ji Shu (Techniques fondamentales du Sanshou)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

TECHNIQUES EXIGEE	TACTIQUE	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENTS (Bufa)	Tous types de déplacements : Avant (Shangbu), arrière (Tuibu), côté (Heng Hua Bu), en diagonal (Xié Jian Bu), en sursaut (Qian Jian Bu) en linéaire et multidirectionnel.	30'	Expression Individuel Libre (Shadow)
ESQUIVE (Shanfa)	Toutes les esquives		
POINGS (Quanfa)	Toutes les techniques de poing : direct (Chongquan), crochet, (Hengquan) uppercut (Chaoquan), revers (Bianquan), swing (Guanquan) ainsi que des parades et blocages (Fnag Shou).	30'	
PIEDS (Tuifa)	Coup de pied direct (Dian Tui), côté (Chuai Tui), circulaire (Ce Ding Tui), arrière (Hou Deng Tui), retourné (Zhuang Tui)	30'	
LIAISON (Lian Xi)	Au moins 6 techniques dont 2 de jambe avec changement de niveau (Haut, bas) et 1 projection.	30'	Les deux candidats se font immédiatement face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre (travail de miroir) en

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds et liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ Des déplacements (BuFa) sur 30''

2/ Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages(Fang Shou) sur 30''

3/ Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30''

4/ Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 6 techniques à chaque fois dont deux techniques de jambe (Tuifa) et une projection (Shuaifa), également sur 30''.

Pendant l'exécution du travail de liaison (Lian Xi), les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

2/ Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu (Travail technique conventionnel à deux)

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Fang Yu Zhe) construit son système défensif.

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

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang Yu Zhe » se mettent en position, saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li).

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

TECHNIQUES (Ji Shu)	ATTAQUE (Gongji)	DEFENSE (Fang Yu Zhe)
POING (Quanfa)	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement de 3 coups de poings dont une technique circulaire. - idem mais enchaînement triple différent. (Ex : Direct gauche et 	<ul style="list-style-type: none"> - Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poing. - Parade chassée et/ou esquive rotative avec une

	droite et crochet du gauche)	remise en poing et une projection
PIED (Tuifa)	- Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. - Idem mais enchaînement différent	- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection. - Idem mais riposte différente
LIAISON Poings/Pieds/Projection (Lian Xi)	- Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe - Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing.	- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques au choix. (Ti, Da Shuai) - Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION
<p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ; - Variétés des techniques ; - Maîtrise et précision des techniques ; - Qualité et logique des enchaînements ; - Degré de difficulté des enchaînements.

B. Module 2

1/ Taolu (Séries techniques codifiée)

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°2 « Sanshou Di Er Lu » pour le 2^e Duan), ou tout autre série de forme de Wushu.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°1 « Sanshou Di Yi Lu » ou la série technique n°3 « Sanshou Di San Lu », ou tout autre forme de Wushu.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique du Sanshou ou Taolu classique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury. Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut (Bao Quan Li),

Technique de garde (Zhan Jia),

Exécution de la forme

A la fin :

Technique de garde (Zhan Jia),
Salut (Bao Quan Li).

2/ Gong Fang Sanshou Taolu (Applications de la forme)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 4 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

1/ Da Fa Shou Ba Tui Ba (Percussions sur cibles, patte d'ours, boucliers)

PERCUTION SUR CIBLES	POING (Quanfa)	Toutes techniques de poings	30''
	PIED (Tuifa)	Direct (Dian Tui) Côté (Chuai Tui) Circulaire (Ce Ding Tui) Arrière (Hou Deng Tui) Retourné (Zhuang Tui)	30''
	LIAISON (Lian Xi)	Toutes techniques de poings et de pieds (voir le tableau ci-dessus)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
		TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS
TRAVAIL AUX PATTE D'OURS ou/et BOUCLIER	POING	Toutes techniques de poings	30''
	PIED	Direct (Dian Tui) Côté (Chuai Tui) Circulaire (Ce Ding Tui) Arrière (Hou Deng Tui) Retourné (Zhuang Tui)	30''
	LIAISON	Toutes techniques de poings et de pieds (voir le tableau ci-dessus)	1'

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- Le travail aux pattes d'ours et bouclier :**

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

- Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups.

2/ Ti Caï Gong Ji (Assaut à thème)

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 2^e Duan, la durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (Gong Ji et Fang Yu Zhe) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Défense et Riposte		Défense et Riposte
Temps	1mn		1mn

Ensuite, il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Pour les candidats au 2^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de projections		Défense avec des techniques de projections
Temps	30"		30 " Suppl		30"		30 " Suppl

Attaque	Attaque avec des techniques de projection	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)
Défense	Défense avec des techniques de contre projections	
Temps	15''	15 '' Suppl

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- La résolution du problème posé ;
- Respect des consignes ;
- Aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **Sanshou**: la recherche de l'efficacité des frappes et la projection
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

3/ Ji Jian Bisai (Assaut libre)

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Pour les candidats au 1^{er} Duan, la durée de cet assaut est de 2 x 2 mn maximum, avec 1 minute de repos. Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Cette épreuve, non réglementé, s'effectue de façon souple.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Aisance dans les déplacements ;
- Variétés des techniques ;
- Equilibre et stabilité ;
- Opportunité.

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DUAN SANSYOU

A. Module 1

Les épreuves sont :

- 1/ **Sanshou Ji Ben Ji Shu** (Techniques fondamentales du Sanshou)
- 2/ **Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu** (Travail à deux des fondamentaux)
- 3/ **Sanshou Taolu** (Forme de Sanshou codifiée)
- 4/ **Gong Fang Sanshou Taolu** (Applications des techniques de la forme)
- 5/ **Da Fa Shou Ba Tui Ba** (Percussions sur cibles, boucliers)
- 6/ **Ti Cai Gong Ji** (Assaut à thèmes) et **Ji Jian Bisai** (Assaut libre)

Pour le Sanshou, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :

Module 1 : Techniques fondamentales du Sanshou et Travail à deux des fondamentaux.

Module 2 : Forme codifiée et applications des techniques de la forme.

Module 3 : Percussions sur cibles et boucliers. Assaut à thèmes et assaut libre.

A. Module 1

1/ Sanshou Ji Ben Ji Shu (Techniques fondamentales du Sanshou)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

TECHNIQUES EXIGEE	TACTIQUE	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENTS (BuFa)	Tous types de déplacements libres	30'	Expression Individuel Libre (Shadow)
ESQUIVE (Shanfa)	Toutes les esquives en déplacement		
POINGS (Quanfa)	Toutes les techniques de poing ainsi que des parades et blocages (Fang Shou).	30'	
PIEDS (Tuifa)	Toutes les techniques de jambes	30'	
LIAISON (Lian Xi)	Enchaînements libres avec changement de rythme	30'	

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds et liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance

l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow (Sanshou Ji Ben Ji Shu) est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ Des déplacements (Bufa) sur 30''

2/ Des techniques de poings (Quanfa) : Tous types de trajectoires, parades et blocages(Fang Shou) sur 30''

3/ Des techniques de jambes (Tuifa) : Tous types de coups de pied sur 30''

4/ Une liaison d'enchaînements (Lian Xi) d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe (Tuifa) et une projection (Shuaïfa), également sur 30''.

Pendant l'exécution du travail de liaison (Lian Xi), les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

2/ Gong Fang Sanshou Ji Ben Ji Shu (Travail technique conventionnel à deux)

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Fang Yu Zhe) construit son système défensif.

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

L'attaquant « Gong Ji » et le Défenseur « Fang Yu Zhe » se mettent en position, saluent le jury puis se saluent (Bao Quan Li).

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

TECHNIQUES (Ji Shu)	ATTAQUE (Gongji)	DEFENSE (Fang Yu Zhe)
POING (Quanfa)	<ul style="list-style-type: none">- Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 techniques circulaires.- idem mais enchaînement quintuple différent. (Ex : Direct gauche – swing du droit - uppercut du gauche – crochet du droit et du gauche)	<ul style="list-style-type: none">- Parade chassée et/ou blocage riposte avec 3 techniques de poing.- Parade chassée et/ou blocage riposte avec 3 techniques de poing et une projection.
PIED (Tuifa)	<ul style="list-style-type: none">- Enchaînement de 3 techniques de jambe différente sur 3 niveaux (haut, moyen, bas)- Idem mais enchaînement différent	<ul style="list-style-type: none">- Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques : une technique de poing ou de pied et une projection.- Idem mais riposte différente

<p style="text-align: center;">LIAISON Poings/Pieds/Projection (Lian Xi)</p>	<p>- Un enchaînement de 5 techniques alternativement en pieds et poings dont une tentative de projection en conclusion.</p> <p>- Un enchaînement de 3 techniques de jambes et 2 technique de poing.</p>	<p>- Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques au choix. (Ti, Da Shuai)</p> <p>- Idem</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Gong Ji) aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION
<p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ; - Variétés des techniques ; - Maîtrise et précision des techniques ; - Qualité et logique des enchaînements ; - Degré de difficulté des enchaînements.

B. Module 2

1/ Taolu (Séries techniques codifiée)

Pour l'épreuve des formes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury son style (Sanshou, Shaolin, Nanquan, etc) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°3 « Sanshou Di San Lu » pour le 3^e Duan), ou tout autre série de forme de Wushu.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°1 « Sanshou Di Yi Lu » ou la série technique n°2 « Sanshou Di Er Lu », ou tout autre forme de Wushu.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique du Sanshou ou Taolu classique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury. Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut (Bao Quan Li),
Technique de garde (Zhan Jia),
Exécution de la forme

A la fin :

Technique de garde (Zhan Jia),
Salut (Bao Quan Li).

2/ Gong Fang Sanshou Taolu (Applications de la forme)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen. Il peut être demandé au maximum 5 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

1/ Da Fa Shou Ba Tui Ba (Percussions sur cibles, patte d'ours, boucliers)

PERCUTION SUR CIBLES	POING (Quanfa)	Toutes techniques de poings	30''
	PIED (Tuifa)	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON (Lian Xi)	Toutes techniques de poings et de pieds et de tentative de projections du Sanshou.	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
		TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS
TRAVAIL AUX PATTE D'OURS ou/et BOUCLIER	POING	Toutes techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes techniques de poings et de pieds et de tentative de projections du Sanshou.	1'

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail aux pattes d'ours et bouclier :**

Poings : Travail classique de poings avec déplacement et rotation.

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

Pieds/poings/Projection : Les poings toutes trajectoires et ainsi que les techniques de jambe tous les niveaux doivent être sollicités (Ligne basse, ligne médiane, ligne haute). Les projections sont travaillées seulement sur les amorces (L'entrée avant de projeter)

- Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups.

2/ Ti Cai Gong Ji (Assaut à thème)

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 2^e Duan, la durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de l'attaquant (Gong Ji) et de défenseur (Fang Yu Zhe) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (Gong Ji et Fang Yu Zhe) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Défense et Contre avec tentative de projection en conclusion.		Défense et Contre avec tentative de projection en conclusion.
Temps	1mn		1mn

Ensuite, il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Pour les candidats au 3^e DUAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum. Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle. Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de projections		Défense avec des techniques de projections
Temps	30"		30 " Suppl		30"		30 " Suppl

Attaque	Attaque avec des techniques de projection	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)
Défense	Défense avec des techniques de contre projections	
Temps	15"	

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- La résolution du problème posé ;
- Respect des consignes ;
- Aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- Maîtrise et précision des techniques ;
- Le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **Sanshou**: la recherche de l'efficacité des frappes et la projection
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

3/ Ji Jian Bisai (Assaut libre)

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 3^e Duan, la durée de cet assaut est de 2 x 2 minutes maximum, avec 1 minute de repos. Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve, non réglementée, s'effectue de façon souple.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Aisance dans les déplacements ;
- Variétés des techniques ;
- Equilibre et stabilité ;
- Opportunité.