

Août 2010

#### DESCRIPTIF DES EPREUVES

*Descriptif susceptible d'être modifié suite au séminaire de travail du Collège Technique ( 25/26 sept 2010)*

*Merci de vérifier ces contenus début octobre.*

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

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

Chaque UV est notée sur 20, 30 ou 50 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 3 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne le Tao - Lu et une forme (suite de mouvements enchaînés)
- L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- L'UV 3 concerne le combat San-Shou (combat technique libre, tactique et contrôlé)

La tenue vestimentaire, propre et soignée, doit représenter l'école du candidat.

L'ensemble de l'épreuve doit s'effectuer en chaussures de sport légères à semelles fines.

#### 1. L'UV 1 – Tao-Lu

**U.V Validée si : 25 / 50**

L'UV 1 repose sur l'exécution d'un Tao Lu et d'un enchaînement codifié.

Les formes demandées sont au nombre de 2.

- 1 Tao - Lu main nue – Siu Lim Tao du style Wing Chun
- 1 Forme main nue.

Cette dernière forme ne doit pas être une improvisation. Le jury est en droit de la demander plus d'une fois, s'il y a suspicion d'improvisation.

La durée d'exécution du Tao-Lu et Forme ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut).

#### 2. L'UV 2 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée

**U.V Validée si : 15 / 30**

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

Elles devront être réalistes, c'est-à-dire sans verrouillage du membre en extension, et être exécutées avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. Les attaques seront portées sur le partenaire qui se tiendra en position d'attente avec la garde de son choix.

Les attaques seront au nombre de 5 avec les membres supérieurs et de 5 avec les membres inférieurs.

**Pour les membres supérieurs :** 3 attaques seront portées du côté droit (une attaque poignet en contact extérieur haut et deux attaques sans contact préalable); 2 attaques du côté gauche (une attaque poignet en contact extérieur haut et une attaque sans contact préalable).

**Pour les membres inférieurs :** 3 attaques seront portées du côté droit et 2 attaques du côté gauche, jambe avant ou jambe arrière suivant la garde choisie par l'attaquant.

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

Elles doivent démontrer la capacité du candidat à pénétrer les défenses, intercepter et contrôler totalement son adversaire debout ou au sol.

Les attaques en coups de poings ou pieds retournés ne sont pas autorisées pour ce niveau d'Att.

### **3. L'UV 3 – Combat San-Shou – Confrontation à deux libre U.V Validée si : 10 / 20**

Chaque candidat devra réaliser un combat de 3' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle, la technicité, la créativité et l'exploitation d'opportunités.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Contrôle général adapté, contrôle des bras de l'adversaire et définitif, debout ou au sol
- Capacité à exploiter les comportements adverses à l'aide des interceptions.
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)

Nota : Si une amenée au sol intervient, le candidat qui l'a initié dispose de 3 à 5 secondes pour terminer son attaque par une clé, après quoi les deux candidats devront se relever et reprendre le combat.

**L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 : protège-dents, coquille, protège-tibias, gants de saisie fermés (casque avec ou sans visière). Les protège-tibias avec protection du genou sont interdits.**

Les protections seront dans tous les cas fournies par le candidat et devront être identiques en tous points entre les deux protagonistes.

Nota : Le coup de pied d'arrêt bas est autorisé s'il n'est pas dirigé vers le genou. Toute attaque non contrôlée vers les points vitaux et les articulations sera sanctionnée.

## RECAPITULATIF

<b>U.V. 1</b> <b>TAO – LU</b> <b>ENCHAINEMENTS</b>	<b>U.V. 2</b> <b>GONG – FANG</b> <b>CONFRONTATIONS</b>	<b>U.V. 3</b> <b>SAN-SHOU</b> <b>(Jeet Kune Do)</b> <b>ASSAULTS CONTROLES</b>
<p>1<sup>ère</sup> Tao Lu</p> <p>Sui Lim Tao</p>	<p>Savoirs utiles :</p> <p>10 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque :</p> <p><b>- 5 poings</b></p> <p><b>- 5 pieds</b></p>	<p>1 Combat libre de 3'</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité des Techniques</li> <li>- Gestion de la Distance</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des Attaques</li> <li>- Tactique de Défense</li> </ul>
<p>2<sup>ème</sup> Forme</p> <p>Libre</p>		
<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>25 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>15 / 30</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>10 / 20</b></p>

**L'ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 EST VALIDEE**

**SI LES 3 UV SONT VALIDEES**

Août 10

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

*Descriptif susceptible d'être modifié suite au séminaire de travail du Collège Technique ( 25/26 sept 2010)  
Merci de vérifier ces contenus début octobre.*

L'ATT de niveau 2 de la FFWaemc se compose de 5 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres (excepté l'UV2, dépendante de l'UV1). Le cumul des 5 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 re-présenter que l'UV échouée.

Chaque UV est notée sur 20, 25, 30 ou 75 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 5 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne le Tao - Lu et deux formes (suite de mouvements enchaînés)
- L'UV 2 concerne le Fang Fa (explication technique des Tao Lu et Formes)
- L'UV 3 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- L'UV 4 concerne le combat San-Shou (combat technique libre, tactique et contrôlé)
- L'UV 5 concerne la connaissance du Style pratiqué

La tenue vestimentaire, propre et soignée, doit représenter l'école du candidat.

L'ensemble de l'épreuve doit s'effectuer en chaussures de sport légères à semelles fines.

### 1. L'UV 1 – Tao-Lu

**U.V Validée si : 37,5 / 75**

L'UV 1 repose sur l'exécution d'un Tao Lu et de 2 enchaînements codifiés.

Les formes demandées sont au nombre de 2.

- 1 Tao - Lu main nue – Siu Lim Tao du style Wing Chun
- 1 Forme main nue, tirée du répertoire des Arts Traditionnels Chinois
- 1 Forme main nue ou arme (différente de la première).

Ces 2 dernières formes ne doivent pas être des improvisations. Le jury est en droit de les demander plus d'une fois, s'il y a suspicion d'improvisation.

La durée d'exécution du Tao-Lu et des Formes ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut) .

### 2. L'UV 2 – Fang Fa Explications Martiales du Tao-Lu

**UV Validée si : 10 / 20**

L'explication portera sur le premier Tao - Lu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette UV 2 se divisera en 4 parties distinctes, consécutives, et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du premier Tao-Lu à vitesse réduite après appel du jury et sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un ou deux partenaires.
- Première démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- Deuxième démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

### **3. L'UV 3 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée U.V Validée si : 15 / 30**

L'UV 3 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Les attaques devront être réalistes, c'est-à-dire sans verrouillage du membre en extension, et exécutées avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur un pas (avant ou arrière, au choix de l'attaquant) avec le genre (hauteur) d'attaque annoncés au préalable par les juges.

Les attaques seront portées sur le partenaire qui se tiendra en position d'attente ou bien dans une mouvance relative avec la garde de son choix.

Les attaques seront au nombre de 8 avec les membres supérieurs et de 8 avec les membres inférieurs.

**Pour les membres supérieurs :** 4 attaques seront portées du côté droit (deux attaques poignet en contact extérieur haut et deux attaques sans contact préalable); 4 attaques du côté gauche (deux attaques poignet en contact extérieur haut et deux attaques sans contact préalable).

**Pour les membres inférieurs :** 4 attaques seront portées du côté droit et 4 attaques du côté gauche, jambe avant ou jambe arrière suivant la garde choisie par l'attaquant.

Sur les 16 attaques le défenseur devra :

- riposter sur le genre d'attaque proposé (c'est-à-dire sur la ligne empruntée par l'attaquant),
- varier ses ripostes (chacune d'elles doit comporter au minimum 2 frappes, pieds et/ou poings),
- utiliser au moins 4 clés (chin-na) pour conclure ses ripostes.

Le défenseur devra démontrer sa capacité à pénétrer les défenses, intercepter et contrôler totalement son adversaire debout ou au sol. Ses ripostes seront libres et contrôlées.

### **4. L'UV 4 – Combat San-Shou – Confrontation à deux libre U.V Validée si : 10 / 20**

Chaque candidat devra réaliser un combat de 3' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle, la technicité, la créativité et l'exploitation d'opportunités.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Contrôle général adapté, contrôle des bras de l'adversaire et définitif, debout ou au sol
- Capacité à exploiter les comportements adverses à l'aide des interceptions.
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)

Nota : Si une amenée au sol intervient, le candidat qui l'a initié dispose de 3 à 5 secondes pour terminer son attaque par une clé, après quoi les deux candidats devront se relever et reprendre le combat.

**L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 4 : protège-dents, coquille, protège-tibias, gants de saisie fermés (casque avec ou sans visière). Les protège-tibias avec protection du genou sont interdits.** Les protections seront dans tous les cas fournies par le candidat et devront être identiques en tous points entre les deux protagonistes.

Nota : Le coup de pied d'arrêt bas est autorisé s'il n'est pas dirigé vers le genou. Toute attaque non contrôlée vers les points vitaux et les articulations sera sanctionnée.

### **5. L'UV 5 – Entretien de connaissances martiales U.V Validée si : 12,5 / 25**

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

## RECAPITULATIF

<b>U.V 1</b> <b>TAO – LU</b> ENCHAÎNEMENTS	<b>U.V 2</b> <b>FANG FA</b> EXPLICATIONS MARTIALES	<b>U.V 3</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS	<b>U.V 4</b> <b>SAN-SHOU</b> (Jeet Kune Do) ASSAUTS CONTROLES	<b>U.V 5</b> <b>ENTRETIEN</b>
<p>1<sup>er</sup> TAO – LU Siu-Lim Tao (Siu-Nim Tao)</p> <p>2<sup>ème</sup> Forme Libre Arts Traditionnels Chinois</p> <p>3<sup>ème</sup> Forme (différente de la précédente)</p>	<p>Séquence</p> <p><b>TAO-LU</b></p> <p>Explication</p> <p><b>Martiale</b></p>	<p>Savoirs utiles :</p> <p>16 Techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de Percussion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 Techniques des Membres Supérieurs</li> <li>- 8 Techniques des Membres Inférieurs</li> </ul> <p><b>Techniques de Préhension</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Clés (chin na) (inclus dans les 16)</li> </ul>	<p>1 Combat Libre de 3’ <b>(contrôle obligatoire)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité Technique</li> <li>- Gestion des Distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement Attaques</li> <li>- Tactique de Défense</li> <li>- Mise en Déséquilibre</li> </ul>	<p>Entretien portant sur la méthode du candidat ainsi que sur sa filiation martiale</p>
U.V Validée si : <b>37,5 / 75</b>	U.V Validée si : <b>10 / 20</b>	U.V Validée si : <b>15 / 30</b>	U.V Validée si : <b>10 / 20</b>	U.V Validée si : <b>12,5 / 25</b>
<p><b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDÉE SI LES 5 UV SONT ACQUISES</b></p>				

Août 10

## DESCRIPTIF DES EPREUVES

*Descriptif susceptible d'être modifié suite au séminaire de travail du Collège Technique ( 25/26 sept 2010)  
Merci de vérifier ces contenus début octobre*

L'ATT de niveau 3 de la FFWaemc se compose de 5 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 5 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 re-présenter que l'UV échouée.

Chaque UV est notée sur 20, 25 ou 75 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 5 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne le Tao - Lu et deux formes (suite de mouvements enchaînés)
- L'UV 2 concerne le Fang Fa (explication technique des Tao Lu et Formes)
- L'UV 3 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- L'UV 4 concerne le combat San-Shou (combat technique libre, tactique et contrôlé)
- L'UV 5 concerne la connaissance du Style pratiqué

La tenue vestimentaire, propre et soignée, doit représenter l'école du candidat.

L'ensemble de l'épreuve doit s'effectuer en chaussures de sport légères à semelles fines.

### 1. L'UV 1 – Tao-Lu et Fang Fa

**Partie d'U.V Validée si : 37,5 / 75**

- **Tao Lu.** L'UV 1 repose sur l'exécution d'un Tao Lu et de 2 formes (enchaînements codifiés).

Les formes demandées sont au nombre de 3.

- 1 Tao - Lu main nue – Chum Kiu Tao ou Biu Djee Tao du style Wing Chun
- 1 Forme main nue, ou arme tirée du répertoire des Arts Traditionnels Chinois
- 1 Forme main nue ou arme (différente de la première).

Ces 2 dernières formes ne doivent pas être des improvisations. Le jury est en droit de les demander plus d'une fois, s'il y a suspicion d'improvisation.

La durée d'exécution du Tao-Lu et des Formes ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut).

- **Fang Fa** Explications Martiales du Tao-Lu

**Partie d'UV Validée si : 12,5 / 25**

L'explication portera sur le premier Tao - Lu **et** sur une forme (au choix) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette UV 2 se divisera en 4 parties distinctes, consécutives, et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du premier Tao-Lu à vitesse réduite après appel du jury et sélection par le jury d'une séquence comprenant entre 3 et 5 mouvements.
- Temps de préparation d'une minute pour le candidat en collaboration avec un ou deux partenaires.
- Première démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- Deuxième démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

### 3. L'UV 3 – Gong-Fang – Confrontation à deux codifiée U.V Validée si : 12,5 / 25

L'UV 3 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 partenaires.

Les attaques devront être réalistes, c'est-à-dire sans verrouillage du membre en extension, et être exécutées avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur un pas (avant ou arrière, au choix de l'attaquant) sans que le genre et le niveau (hauteur) soient connus par le défenseur.

Dans tous les cas c'est le jury qui indiquera les données offensives à l'attaquant sans que le défenseur ne puisse les entendre. Les attaques seront portées sur le partenaire qui se tiendra en position d'attente ou bien dans une mouvance relative avec la garde de son choix.

Les attaques seront au nombre de 10 avec les membres supérieurs et de 10 avec les membres inférieurs.

**Pour les membres supérieurs :** 5 attaques seront portées du côté droit (deux attaques poignet en contact extérieur haut et trois attaques sans contact préalable); 5 attaques du côté gauche (deux attaques poignet en contact extérieur haut et trois attaques sans contact préalable).

**Pour les membres inférieurs :** 5 attaques seront portées du côté droit et 5 attaques du côté gauche, jambe avant ou jambe arrière suivant la garde choisie par l'attaquant.

Sur les 20 attaques le défenseur devra :

- riposter sur le genre et le niveau de l'attaque en priorité (c'est-à-dire sur la ligne empruntée par l'attaquant),
- varier ses ripostes (chacune d'elles doit comporter au minimum 2 frappes, pieds et/ou poings),
- utiliser au moins 8 clés (chin-na) pour conclure ses ripostes.

Le défenseur devra démontrer sa capacité à pénétrer les défenses, intercepter et contrôler totalement son adversaire debout ou au sol. Ses ripostes seront libres et contrôlées.

### 4. L'UV 4 – Combat San-Shou – Confrontation à deux libre U.V Validée si : 10 / 20

Chaque candidat devra réaliser un combat de 3' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle, la technicité, la créativité et l'exploitation d'opportunités.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Contrôle général adapté, contrôle des bras de l'adversaire et définitif, debout ou au sol
- Capacité à exploiter les comportements adverses à l'aide des interceptions.
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)

**Nota :** Si une amenée au sol intervient, le candidat qui l'a initié dispose de 3 à 5 secondes pour terminer son attaque par une clé, après quoi les deux candidats devront se relever et reprendre le combat.

**L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 4 : protège-dents, coquille, protège-tibias, gants de saisie fermés (casque avec ou sans visière). Les protège-tibias avec protection du genou sont interdits.** Les protections seront dans tous les cas fournies par le candidat et devront être identiques en tous points entre les deux protagonistes. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

Nota : Le coup de pied d'arrêt bas est autorisé s'il n'est pas dirigé vers le genou. Toute attaque non contrôlée vers les points vitaux et les articulations sera sanctionnée.

**5. L'UV 5 – Entretien de connaissances martiales**

**U.V Validée si : 12,5 / 25**

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

### RECAPITULATIF

U.V 1		U.V 2		U.V 3		U.V 4	
TAO – LU ENCHAINEMENTS	FANG FA EXPLICATIONS MARTIALES	GONG FANG CONFRONTATIONS	SANSYOU (Jeet Kune Do) ASSAUTS CONTROLES	ENTRETIEN			
1 <sup>er</sup> TAO – LU Chum Kiu Tao ou Biu Djee Tao  2 <sup>ème</sup> Forme (libre avec ou sans arme) Arts Traditionnels Chinois  3 <sup>ème</sup> Forme (libre avec ou sans arme)	Séquence  TAO-LU  Explications  Martiale (2)	Savoirs utiles : 20 Techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas  Techniques de Percussion - 10 Techniques des Membres Supérieurs - 10 Techniques des Membres Inférieurs  Techniques de Préhension - 8 clés (chin na) (inclus dans les 20)	1 Combat Libre de 3' (contrôle obligatoire)  - Diversité Technique - Gestion des Distances - Opportunité - Etagement Attaques - Tactique de Défense - Mise en Déséquilibre	Entretien portant sur la méthode du candidat, sa filiation martiale ainsi que sur les basiques du JKD.			
Partie d'U.V Validée si : <b>37,5 / 75</b>	Partie d'U.V Validée si : <b>12,5 / 25</b>	U.V Validée si : <b>12,5 / 25</b>	U.V Validée si : <b>10 / 20</b>	U.V Validée si : <b>12,5 / 25</b>			
U.V Validée si : <b>50 / 100</b>							
<b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 3 VALIDEE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</b>							

Août 2010