

Juillet 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 les Tao - Lu (suite de mouvements enchaînés)
- ❖ L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- ❖ L'UV 3 concerne le combat Chi Sao (combat libre et technique)

### 1. L'UV 1 – Tao-Lu

**U.V Validée si 25/50**

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

Les Tao - Lu demandés sont au nombre de 2.

- 1 Tao - Lu main nue Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- 1 Tao - Lu main nue Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)

La durée d'exécution des Tao-Lu 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.

Les attaques sont portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges.

L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur le partenaire en position d'attente, elles seront au nombre de 5 avec les membres supérieurs et de 5 avec les membres inférieurs.

- 3 attaques seront portées du côté droit
- 2 attaques seront portées du côté gauche

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés.

### 3. L'UV 3 – Combat Chi Sao – Confrontation à deux libre U.V Validée si 10/20

Chaque candidat devra réaliser un Chi Sao (mains collantes) de 3' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité : les techniques de coude sont interdites et les attaques au visage doivent être parfaitement contrôlées.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Contrôle adapté (gestion des distances)
- Temps de réaction (opportunité)
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)

Le port de gants coupés (mitaines) est exigé pour des raisons de sécurité évidentes.

Ils seront dans tous les cas fournis par le candidat.

# ATT 1 – AMCX

Attestation technique 1  
ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES  
WING CHUN

<b>U.V. 1</b> <b>TAO – LU</b> ENCHAÎNEMENTS	<b>U.V. 2</b> <b>GONG – FANG</b> CONFRONTATIONS	<b>U.V. 3</b> <b>SAN-SHOU (Chi Sao)</b> ASSAUTS CONTROLES
1 <sup>er</sup> TAO - LU  Siu-Lim Tao (Siu-Nim Tao)	Savoirs utiles :  10 Techniques de défenses  différentes par rapport à  une attaque sur 1 pas :  <b>- 5 poings</b>  <b>- 5 pieds</b>	1 Combat libre de 3'  (contrôle obligatoire)  - Diversité des Techniques - Gestion de la Distance - Opportunité - Etagement des Attaques - Tactique de Défense
2 <sup>ème</sup> TAO - LU  Chum-Kil Tao (Chum-Kiu Tao)		U.V. Validée si :  <b>10 / 20</b>
U.V. Validée si :  <b>25 / 50</b>	U.V. Validée si :  <b>15 / 30</b>	U.V. Validée si :  <b>10 / 20</b>
<b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 VALIDEE SI LES 3 UV SONT ACQUISES</b>		

Juillet 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 2 de la FFWaemc se compose de 4 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 4 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 ou 30 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 4 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne les Tao - Lu (suite de mouvements enchaînés)
- L'UV 2 concerne le Fang Fa (explication martiale d'un Tao Lu de mains)
- L'UV 3 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- L'UV 4 concerne le combat Chi Sao (combat libre et technique)

#### 1/ L'UV 1 – Tao-Lu

**U.V Validée si 25/50**

L'UV 1 repose sur l'exécution de 3 enchaînements codifiés:

- 1 Tao - Lu main nue Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- 1 Tao - Lu main nue Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- 1 Tao - Lu main nue Bil Tzé Tao (Biu Djee Tao)

La durée d'exécution des Tao-Lu 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 sont portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le partenaire en position d'attente, elles seront au nombre de 8 avec les membres supérieurs et de 8 avec les membres inférieurs.

- 4 attaques seront portées du côté droit
- 4 attaques seront portées du côté gauche

Sur les 16 attaques, le défenseur devra utiliser au moins 4 Chin-na dans les ripostes qu'il propose.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les attaques en coups de poings ou pieds retournés ne sont pas autorisés.

#### 4/ L'UV 4 – Combat Chi Sao – Confrontation à deux libre

**U.V Validée si 10/20**

Chaque candidat devra réaliser un Chi Sao (mains collantes) de 3' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité : les techniques de coude sont interdites et les attaques au visage doivent être parfaitement contrôlées.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Richesse des savoirs (diversité technique)
- Contrôle adapté (gestion des distances)
- Temps de réaction (opportunité)
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)

Le port de gants coupés (mitaines) est exigé pour des raisons de sécurité évidentes.

Ils seront dans tous les cas fournis par le candidat.

# ATT 2 – AMCX

## Attestation technique de niveau 2 ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES WING CHUN

<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 (Chi Sao)</b> ASSAUTS CONTROLES
1 <sup>er</sup> TAO – LU Siu-Lim Tao (Siu-Nim Tao)	Séquence  TAO-LU  Explications  Martiales	Savoirs utiles :  16 Techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas :  Techniques de Percussion	1 Combat Libre de 3'  (contrôle obligatoire)
2 <sup>ème</sup> TAO – LU Chum-Kil Tao (Chum-Kiu Tao)		- 8 Techniques des Membres Supérieurs - 8 Techniques des Membres Inférieurs.	- Diversité Technique - Gestion des Distances - Opportunité
3 <sup>ème</sup> TAO – LU Bil-Tzé Tao (Biu-Djee Tao)		Techniques de Préhension - 4 Chin Na (inclus dans les 16)	- Etagement Attaques - Tactique de Défense - Mise en Déséquilibre
U.V Validée si :  <b>15 / 30</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>
<b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDEE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</b>			

Juillet 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 3 de la FFWaemc se compose de 4 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 4 UV est nécessaire et indispensable. Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée. Chaque UV est notée sur 20 ou 30 points selon son importance technique. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 4 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne les Tao - Lu (suite de mouvements enchaînés) et le Fang Fa (explication martiale d'un Tao Lu)
- L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées)
- L'UV 3 concerne le combat Chi Sao (combat libre et technique)
- L'UV 4 concerne la connaissance du Style pratiqué

### 1/ L'UV 1

– **Tao-Lu: exécution de 3 enchaînements codifiés**

**U.V Validée si 25/50**

- 1 Tao - Lu main nue Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
  - 1 Tao - Lu main nue Bil Tzé Tao (Biu Djee Tao)
  - 1 Tao - Lu : Forme au mannequin de bois à vide
- La durée d'exécution des Tao-Lu ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut)

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

**UV Validée si 10/20**

L'explication portera sur les deux premiers Tao Lu, Taos qu'il aura exécutés au préalable.

Le déroulement de cette épreuve 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.

### 2/ L'UV 2 – 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 sont portées sur un pas avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges.

L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation.

Les attaques seront portées sur le partenaire en position d'attente, elles seront au nombre de 10 avec les membres supérieurs et de 10 avec les membres inférieurs.

- 5 attaques seront portées du côté droit

- 5 attaques seront portées du côté gauche

Sur les 20 attaques, le défenseur devra utiliser au moins 8 Chin-na dans les ripostes qu'il propose.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les attaques en coups de poings ou pieds retournés ne sont pas autorisées.

### 3/ L'UV 3 – Combat Chi Sao – Confrontation à deux libre

**U.V Validée si 10/20**

Chaque candidat devra réaliser un Chi Sao (mains collantes) de 3' maximum.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité : les techniques de coude sont interdites et les attaques au visage doivent être parfaitement contrôlées.

Le candidat devra faire preuve des qualités suivantes :

- Contrôle adapté (gestion des distances)
- Temps de réaction (opportunité)
- Aisance motrice (étagement des attaques)
- Gestion du combat (tactique de défense)
- Richesse des savoirs (diversité technique)

Le port de gants coupés (mitaines) est exigé pour des raisons de sécurité évidentes.

Ils seront dans tous les cas fournis par le candidat.

### 4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

**U.V Validée si : 12,5 / 25**

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

# ATT 3 – AMCX

## Attestation technique de niveau 3 ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES WING CHUN

<b>U.V 1</b> <b>TAO – LU</b> <b>ENCHAÎNEMENTS</b>	<b>U.V 2</b> <b>FANG FA</b> <b>EXPLICATIONS</b> <b>MARTIALES</b>	<b>U.V 3</b> <b>GONG – FANG</b> <b>CONFRONTATIONS</b>	<b>U.V 4</b> <b>SAN-SHOU (Chi Sao)</b> <b>ASSAUTS CONTROLES</b>
1 <sup>er</sup> TAO – LU Chum-Kil Tao (Chum-Kiu Tao)  2 <sup>ème</sup> TAO – LU Bil Tzé Tao (Biu Djee Tao)  3 <sup>ème</sup> TAO – LU Forme Au mannequin De bois À vide	Séquence  TAO-LU  Explications  Martiales	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 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
U.V Validée si :  <b>15 / 30</b>	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>
<b>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDEE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</b>			