

ANNEXES KUNG FU WU SHU

SOMMAIRE

- ☞ **Annexe 1 : JI BEN GONG : technique de base**
- ☞ **Annexe 2 : TAOLU : forme fondamentale ou conventionnelle**
- ☞ **Annexe 3 : GONG-FANG**
- ☞ **Annexe 4 : TEST COMPETITION SANDA ET SANSHOU**
- ☞ **Annexe 5: Quelques uns des principaux styles du kung fu wu shu**
- ☞ **Annexe 6 : Quelques techniques**
- ☞ **Annexe 7 : Découpage territorial des inter régions**

ANNEXE 1

JI BEN GONG : technique de base

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En KUNG FU WUSHU, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle.

Le jury emploiera la terminologie officielle (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles).

Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le JI BEN GONG comporte :

- des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs
- différentes positions de base
- différentes formes de déplacement
- différentes techniques de défense
- quelques enchaînements simples
- différents coups de pied sautés
- différents balayages

Remarque : les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 5 techniques, hormis le WU BU QUAN pour le 2ème dan.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants :

- puissance et vitesse d'exécution
- aisance des déplacements
- équilibre et stabilité
- bonne attitude corporelle
- détermination

PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

1er DAN : WU BU QUAN (enchaînement de positions et mouvements de base codifiés)

2ème DAN : WU BU QUAN exécuté en dynamique, aller et retour.

ANNEXE 2

TAOLU : forme fondamentale ou conventionnelle

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un TAOLU n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression « vivre son TAOLU » traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite, l'expression de l'énergie est donc incontournable.

CRITERES D'EVALUATION

1. L'EXECUTION DU TAOLU

▪ **La présentation**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

▪ **Le cérémonial et l'étiquette**

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le TAOLU est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

▪ **La concentration**

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

▪ **L'équilibre, la stabilité, l'aisance dans l'exécution**

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée, ainsi que l'hésitation, l'arrêt en cours d'exécution qui équivaut à un abandon.

▪ **Le rythme et le tempo**

Respect des temps, des différentes parties des TAOLU.

▪ **La puissance**

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

▪ **Le regard**

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

▪ **La respiration**

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques.

- **Le respect des techniques et du diagramme original des TAOLU IMPOSES**

Le TAOLU est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat. Lorsque le programme impose certains TAOLU, les candidats doivent se référer aux TAOLU officiels retenus par la Fédération. Pour les libres, le jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine et les spécificités de leur style.

- **Les erreurs**

Aucune erreur ne sera admise dans le TAOLU libre, elle sera sanctionnée par la note zéro. Si le candidat commet une erreur dans le TAOLU imposé, les juges lui donneront la possibilité de recommencer mais sa note sera diminuée de moitié. Une seconde erreur entraînera la note Zéro.

2. APPLICATION DES TECHNIQUES OU SEQUENCES DU TAOLU

La connaissance des TAOLU impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le TAOLU.

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents TAOLU présentés aux différents grades. Pour l'examen du 3ème dan et au-dessus, un manque à ce niveau sera considéré comme une erreur grave.

3. PROGRAMME TAOLU IMPOSE PAR DAN

	1ère VOIE	2ème VOIE
	KUNG FU WUSHU NAN QUAN / CHANG QUAN Et fédération officielle chinoise	KUNG FU WUSHU styles traditionnels
1er dan	(conseillé) Yi Duan Quan (fédération officielle chinoise) Chuji Nanquan Er Duan - Quan (fédération officielle chinoise)	Liste de 3 Taolu à mains nues de votre école
2ème dan	San Duan Quan (fédération officielle chinoise) Plus les 3 Taolu du 1er dan	Liste de 4 Taolu à main nues de votre école
3ème dan	Taolu (idem 1er et 2ème dan) plus un Taolu d'arme	Liste de 4 Taolu à mains nues de votre école, plus 1 avec arme
4ème dan	Taolu (idem 1er, 2ème et 3ème Dan, plus un Taolu arme courte et un d'arme longue)	Liste de 4 Taolu à mains nues de votre école plus 1 Taolu d'arme longue et un d'arme courte
5ème dan	Liste des 4 Taolu officiels à mains nues qui précèdent, plus Si Duan Quan et 2 Taolu d'arme	Liste de 5 Taolu à mains nues de votre école plus 2 d'arme
6ème dan	Se référer au programme du passage de ce grade Alinéa C du test technique	

ANNEXE 3

GONG-FANG

Chaque style possède un certain nombre d'applications combat que l'on appelle GONG-FANG. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. Chaque forme de GONG-FANG présente un intérêt pédagogique particulier, de façon logique, la difficulté de ce test correspond au niveau du grade qui est présenté.

I. ATTAQUE-DEFENSE SUR 1 PAS

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de défense et/ou contre attaque

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis l'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite. Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque. L'attaquant annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. Le défenseur choisit librement ses techniques de défense et riposte (sauf demande du jury).

Pour le niveau supérieur du 2ème dan, il marquera bien la définition de son contre et pourra revenir en garde dans le retrait de sa technique. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé, si cela correspond au programme de l'examen du grade présenté, l'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière (sauf demande du jury).

Remarque : on demande cette forme de position d'attente, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

CRITERES D'EVALUATION

- Bonne distance dans les attaques et les défenses ; elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course).
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Esprit de décision, précision et efficacité extrêmes
- Disponibilité mentale et concentration
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre attaque, esquive et contre attaque, contre direct...
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Kung-Fu en général et le combat en particulier.

II. II. ATTAQUE-DEFENSE EN DYNAMIQUE

Demandé dans les examens de dan, cette autre forme d'expression du GONG FANG se pratique dans le contexte qui correspond précisément au programme C.S.G.D.E. KUNG FU. L'attaquant et le défenseur sont désignés d'avance, les candidats assurant tour à tour les 2 rôles.

L'exercice se déroule de la manière suivante :

Attaquant et Défenseur se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position de garde de leur école. Au commandement CHOU PE/KAI SHI lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le GONG FANG. L'attaquant doit rechercher une opportunité pour attaquer et le défenseur doit adapter sa réaction, dans le cas où il s'agit d'attaques non annoncées, cas du 5ème dan.

Le nombre d'attaques varie en fonction du programme d'examen d'obtention du grade concerné.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont plus ou moins identiques aux attaques-défenses statiques et sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise des distances de chacun des combattants.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision des techniques
- Esprit de décision, précision et efficacité extrême
- Vacuité mentale et concentration. La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense)
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats du timing et du choix des techniques en fonction de l'adversaire.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Recherche de l'opportunité
- L'attaquant ne doit pas s'approcher trop près du défenseur pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait la défense à contrer et ceci même si l'attaquant n'a pas encore attaqué, pour le passage du 5ème dan.
- Le défenseur doit respecter une distance et adopter une garde qui permettent au partenaire d'exprimer pleinement son attaque.

III. III. ASSAUT LIBRE (SANSHOU)

Assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation à la compétition ou à l'assaut libre. Pour l'examen de dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré. Sa durée est de deux minutes, le port des protections réglementaires est obligatoire, elles sont fournies par les candidats.

CRITERES D'EVALUATION

- Travail en souplesse
- Aisance dans les déplacements
- Variétés des techniques
- Equilibre et stabilité
- Opportunité
- Etat d'esprit

ANNEXE 4

TEST COMPETITION SANDA ET SANSHOU

Les règles de l'arbitrage sont définies dans le règlement officiel KUNG FU WUSHU FFKAMA publié et pouvant être consulté dans les ligues, à l'exception des points suivants :

Article 2 - Les protections sont obligatoires.

Article 3 - Les candidats combattent par poule de 3 minimum.

Il n'existe pas de catégorie de poids, mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Article 5 - Durée des combats, 2 minutes.

Article 6 - Le résultat d'un combat est déterminé soit par une victoire, nul ou défaite.

Article 7 - Arbitrage.

Lors des examens de 1^{er} et 2^{ème} dan, les règles qui sont appliquées dans le test compétition sont les règles officielles de compétition SANDA-SANSHOU (style ancien compétition).

QUELQUES ARMES DU KUNG-FU WUSHU

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1) Gun bâton | 12) Chang sui jian |
| 2) Qiang Lance | 13) Shuang gou double crochets |
| 3) Shuang shou dai | 14) San jie gun bâton à trois sections |
| 4) Dadao hallebarde | 15) Liang jie gun bâton à deux sections |
| 5) Chang shaozi fléau | 16) Shuang dao paire de sabres |
| 6) Dao sabre | 17) Sheng biao corde munie d'un dard |
| 7) Shuang bishou paire de poignards | 18) Jiu jie bian chaîne à neuf sections |
| 8) Jian épée | 19) Shuang jian paire d'épées |
| 9) Omei ci dards « Omei » | 20) Shuang qiang paire de lances |
| 10) Guai zi béquille | 21) Liuxing chui « étoile filante » |
| 11) Dun pai bouclier | |

ANNEXE 5

QUELQUES UNS DES PRINCIPICIPAUX STYLES DU KUNG FU WUSHU

STYLE	INTITULE	CLASSIFICATION
BAIMEI QUAN		NORD
BA JI QUAN	BOXE DES 8 EXTREMES	NORD
BEISHAOLIN QUAN	BOXE SHAOLIN DU NORD	SUD
CAIJIA	BOXE DE LA FAMILLE CAI	SUD
CHOY LEE FUT ou CALIFO	BOXE DES BONZES CAI ET LI	SUD
CHA QUAN	BOXE DE M. CHA	NORD
CHANG QUAN	LONGUE BOXE	NORD
CHANGGHA QUAN	BOXE DE LA FAMILLE CHANG	NORD
CHUO HAO	PIED QUI TRANSPERCE	NORD
DACHENG QUAN	BOXE DE LA GRANDE COMPILATION	NORD
DITANG QUAN	BOXE DES CULBUTES	NORD
ERLANG QUAN	BOXE DU 2ème FRERE	NORD
FANZI QUAN	BOXE TOURNANTE	NORD
FOUIA	BOXE BOUDHIQUE	SUD
GOU QUAN	BOXE DU CHIEN	SUD
HANIIA	BOXE DE LA FAMILLE HAN	NORD
HE QUAN	BOXE DE LA GRUE	SUD
BAIHE QUAN	BOXE DE LA GRUE BLANCHE	SUD
LAMA QUAN	BOXE DE LA GRUE TIBETAINE	NORD
HONG QUAN	GRANDE BOXE	NORD
HONGHA	BOXE DE LA FAMILLE HONG	SUD
HOU QUAN	BOXE DU SINGE	NORD
HUA QUAN	BOXE FLEURIE	NORD
HUA QUAN	BOXE DU MONT HUA	NORD
HUXING QUAN	BOXE DU TIGRE	SUD

HUNAN CHAN ZIRAN MEN	STYLE NATUREL DU COURANT CHAN DE LA DIVINITE	NORD
LAN SHOU	MAIN QUI ARRETE	NORD
LIANCHENG QUAN	BOXE DE LA VILLE DE LIANCHENG	SUD
LI JIA	BOXE DE LA FAMILLE LI	SUD
LIUHE QUAN	BOXE DES 6 COMBINAISONS	NORD
LIUHEBAFA QUAN	BOXE DES 6 COMBINAISONS ET DES 8 TECHNIQUES	NORD
LIU JIA	BOXE DE LA FAMILLE LIU	SUD
LONGXING QUAN	BOXE DU STYLE DU DRAGON	SUD
LONG QUAN	BOXE DU DRAGON	SUD
LUCHAN QUAN	BOXE DES DISCIPLES DU BOUDDHA	NORD
MEIHUA QUAN	BOXE DE LA FLEUR DE MEI	NORD
MIAN QUAN	BOXE DU COTON	NORD
MIAN ZHANG	PAUME DE COTON	NORD
MIZONG QUAN	BOXE DE LA TRACE PERDUE	NORD
KE JIA QUAN	BOXE DES HAKKA	SUD
MOJIA	BOXE DE LA FAMILLE MO	SUD
NAN QUAN	BOXE DU SUD	SUD
PIGUAQUAN	BOXE QUI FEND ET QUI DEVIE	NORD
QI QUAN	BOXE DE LA FAMILLE QI	NORD
SANHUANG PAOCHUI	BOXE DES 3 EMPEREURS QUI MARTELENT COMME DES COUPS DE CANON	NORD
PAO QUAN	BOXE CANON	NORD
SHAOLIN QUAN	BOXE DE SHAOLIN	NORD
SHAOLINSHISAN ZHUA	BOXE DE SHAOLIN DES 13 SAISIES	NORD
SHAOLINWUXUNGBAFA QUAN	BOXE DE SHAOLIN DES 5 FIGURES ET DES 8 METHODES	NORD
SHE QUAN	BOXE DU SERPENT	SUD
SHI QUAN	BOXE DU LION	SUD
SHUAIJIAO	LUTTE CHINOISE	NORD

SUNBIN QUAN	BOXE DE SUN BIN	NORD
TAIZU QUAN	BOXE DE L EMPEREUR TAIZU	NORD
TANGLANG QUAN	BOXE DE LA MANTE REGILIEUSE	NORD
TANTUI	JAMBE ELASTIQUE ou JAMBE RESSORT	NORD
TONGBEI QUAN	BOXE DU DOS TRAVERSE	NORD
WUZU QUAN	BOXE DES 5 ANCETRES	SUD
YIAHAQUAN	BOXE DU CHEVALIER	SUD
YI QUAN	BOXE DE LA PENSEE	NORD
YINGZHO QUAN	BOXE DES SERRES DE L'AIGLE	
YONGCHUAN	BOXE DE MADEMOISELLE YONGCHUN	SUD
YUEJIAQUAN	BOXE DE LA FAMILLE YUE	
YUESHILIAN QUAN	BOXE CONTINUE DU GENERAL YUE FEI	NORD
YUMEN QUAN	STYLE DE YU	NORD
YUPAISHAOLIN QUAN	BOXE SHAOLIN DU GENERAL YU	NORD
ZHOUIA QUAN	BOXE DE LA FAMILLE ZHOU	SUD
ZIRAN MEN	STYLE NATUREL	SUD
ZOUHA	BOXE DE ZOU	SUD
ZUI QUAN	BOXE DE L HOMME IVRE	
WING TSUN	BOXE DU PRINTEMPS RADIEUX	SUD
PAK MEI	BOXE DES SOURCILS BLANCS	SUD
TSUN BI	LES BOXES D'IMITATION	
XIANG XING QUAN	JAMBES RESSORTS	
HUNG GAR	BOXE DE LA FAMILLE HONG	SUD
FA QUAN		
WU SONG	BOXE DU PRISONNIER	
WU TANG	LES BOXES DE WUDANG	NORD

ANNEXE 6

QUELQUES TECHNIQUES

Les Techniques de mains :

Coup de poing direct - **Zuong quan**
Coup de poing circulaire - **Bai quan**
Coup de poing uppercut - **Chan guo quan**
Coup de fouet - **Dian quan**
Coup de poing pouce vers le haut - **Li quan**

Les Techniques coups de pieds :

Coup de pied direct pointe de pied - **Tan tui**
Coup de pied intérieur/extérieur - **Wai bai tui**
Coup de pied circulaire - **Bian tui**
Coups de pied chassé - **Ce chuai tui**
Coup de pied retourné - **Hou bai tui**

QUELQUES TECHNIQUES DE MAINS (SHOUFA)

POING (QUAN)
TRANCHANT (ZHANG)
CROCHET (GUO)

QUELQUES POSITIONS DE BASE (PUSHING)

PAS RASANT (PU BU)
PAS VIDE (XÜ BU)
PAS ASSIS (XIÉ BU)
ARC ET FLECHE AVANT (GONG BU)
CAVALIER (MA BU)

QUELQUES TECHNIQUES DE JAMBES (TUI-FA)

TALON LEVE DROIT EN HAUT (ZHENG TI-TUI)
JAMBES CROISEES (XIE TI-TUI)
L'OUVERTURE (WAI BAI-TUI)
FERMETURE (LI HE-TUI)
LEVER TALON PROFIL (CE TI-TUI)

ANNEXE 7

Découpage territorial des inter régions

Inter régions	Regions
1	75 Paris
	77 Seine et Marne
	78 Yvelines
	91 Essonne
	92 Hauts de Seine
	93 Seine Saint Denis
	94 Val de Marne
95 Val d'Oise	
2	01 Flandres Artois
	24 Picardie
	02 Normandie
3	04 Champagne
	25 Lorraine
	05 Alsace
	09 Franche Comté
4	06 Bretagne
	18 Pays de la Loire
	07 Touraine Berry Orléanais
5	16 Languedoc Roussillon
	17 Provence
	29 Côte d'Azur
	30 Corse
6	08 Bourgogne
	11 Centre Auvergne
	12 Lyonnais
	13 Dauphiné Savoie
7	10 Poitou Charentes
	19 Limousin
	14 Aquitaine
	15 Midi Pyrénées