

**FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU**  
**arts énergétiques et martiaux chinois**

**COMMISSION SPECIALISEE**  
**DES DUAN ET GRADES EQUIVALENTS**  
**DE LA FFWaemc**

Règlement spécifique  
**WING CHUN**



2011

# Règlement spécifique pour les Duans de WING CHUN

Le Wing Chun appartient à la voie des wai jia (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES)

## Critères d'évaluation

Le Wing Chun, en tant que style traditionnel, prend en compte la connaissance, la lignée, la philosophie et l'histoire. Il est entre autres basé sur le concept (taoïste) du « wúwéi » : La « non-action ». Cette approche tend à permettre au pratiquant de privilégier l'utilisation de sa structure squelettique pour être efficace et ne pas être en opposition face à une force adverse.

Le Wing Chun est un système qui propose prioritairement une réponse simultanée à une attaque donnée, constituée dans le même temps d'une défense et d'une attaque. Les critères d'appréciation du Wing Chun explicités ci-dessous découlent de ces concepts.

### • Critères d'évaluation des enchaînements wushu wai jia (Wing Chun)

1. Attitude et présentation générale (tenue vestimentaire, salut..)
2. Stabilité
3. Rythme
4. Qualité des mouvements :
  - Intention
  - Lisibilité
  - Densité
  - Fluidité
  - Puissance (force + vitesse)
5. Coordination
6. Qualité respiratoire
7. Présence: calme, concentration, regard.

### • Critères d'évaluation des enchaînements wushu waijia Wing Chun avec armes

Ils comprennent les critères de jugement des enchaînements et d'autres propres au maniement des armes. Les armes traditionnelles du Wing Chun sont le bâton long « Luk Dim Bun Gwan » (environ 2,85 m) et les doubles couteaux « Bart Cham Dao » :

1. Critères des enchaînements wushu wai jia cités ci-dessus.
2. Critères d'évaluation du maniement des armes :
  - Continuité du geste
  - Direction du geste et intention
  - Conscience du fil des lames (doubles couteaux)
  - Conscience de l'axe de l'arme
  - Coordination maniement des armes et déplacement.

- **Critères d'évaluation des applications martiales (GONG FANG)**

1. Critères des enchaînements wushu wai jia cités ci-dessus.
2. Adaptées
3. Efficaces
4. Réalistes
5. Contrôle des techniques (respect constant du partenaire)
6. Diversité technique (interception, défense, riposte)
7. Gestion des distances
8. Vitesse de réaction

### **MAINS COLLANTES (CHISAO)**

Le Chisao (mains collantes) est un travail spécifique du style, un outil permettant le développement de la perception tactile des forces du partenaire ainsi que de la proprioception du pratiquant. L'exécution du Chisao est profondément liée au concept Yin/Yang taoïste. Certaines écoles (majoritaires sur le territoire) sont issues de lignées où l'outil Chisao a été développé de manière poussée et segmenté en sections.

Ces sections ont une approche pédagogique progressive permettant de développer, entre autres, certains reflexes spécifiques. D'autres écoles utilisent seulement l'outil ChiSao de manière « libre » au contact du partenaire.

Pour ces raisons, afin de respecter la pratique de chacun et de permettre tout de même l'appréciation du savoir des candidats, 2 voies sont proposées pour l'évaluation du Chisao.

**Voie traditionnelle** : Exécution des sections Chisao et applications correspondantes.

**Voie moderne** : exécution d'un Chisao « libre » (contrôle obligatoire) avec protections (fournies par le candidat), suivant les règles de sécurité de la compétition.

- **Critères d'évaluation du CHISAO:**

1. Critères des enchaînements wushu wai jia cités ci-dessus
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus
3. Contact avec le partenaire :
  - Absorption
  - Capacité à dévier
  - Capacité à coller et décoller (suivant opportunités)
  - Déplacement (mobilité)

### **TENUE**

Les candidats devront se présenter avec leurs armes et en tenue chinoise ou avec la tenue de leur école (manches longues et pantalons), et chaussures adaptées.

Ils doivent prévoir un partenaire pour les UV applications martiales (Gong Fang) et Mains collantes (Chisao). Le candidat devra apporter ses protections, et si nécessaire ses propres armes ainsi que celles de son partenaire.

# EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DUAN DE WING CHUN

## Voie Traditionnelle

UV 1 /30	UV 2 /40	UV 3 /60
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)
1. Siu Nim Tao (note /20) : (45 secondes minimum)  2. 2ème Tao lu (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)	10 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 poings</li> <li>• 5 pieds</li> </ul>	1 <sup>ère</sup> section Chisao  Exécution de 4 applications correspondant à la 1 <sup>ère</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle)  45 secondes minimum.
<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 30/60</b>

## Voie Moderne

UV 1 /30	UV 2 /40	UV 3 /60
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)
1. Siu Nim Tao (note /20) : (45 secondes minimum)  2. 2ème Tao lu (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)	10 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 poings</li> <li>• 5 pieds</li> </ul>	Chisao « libre » (contrôle obligatoire) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité technique</li> <li>- Gestion des distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des attaques</li> <li>- Tactique de défense</li> <li>- Mise en déséquilibre</li> </ul> 3 minutes maximum.
<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 30/60</b>

# EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN DE WING CHUN

## Voie Traditionnelle

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. ChumKil Tao</b> (chum kiu) (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2<sup>ème</sup> Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>1<sup>ère</sup> section Chisao</b></p> <p>Exécution de 4 applications correspondant à la 1<sup>ère</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p><b>2<sup>ème</sup> section Chisao</b></p> <p>Exécution de 4 applications correspondant à la 2<sup>ème</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter son cursus de formation technique.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA</b> <b>(Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	

## Voie Moderne

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. ChumKil Tao</b> (chum kiu) (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2<sup>ème</sup> Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p>Chisao « libre » (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité technique</li> <li>- Gestion des distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des attaques</li> <li>- Tactique de défense</li> <li>- Mise en déséquilibre</li> </ul> <p>3 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter son cursus de formation technique.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA</b> <b>(Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	

# EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN DE WING CHUN

## Voie Traditionnelle

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. ChuBiu tze</b> (Bil gee) (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2<sup>ème</sup> Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>3<sup>ème</sup> section Chisao</b></p> <p>Exécution de 4 applications correspondant à la 3<sup>ème</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p><b>4<sup>ème</sup> section Chisao</b></p> <p>Exécution de 4 applications correspondant à la 4<sup>ème</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter son style et sa filiation.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA</b> <b>(Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 15/30</b>

## Voie Moderne

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. Chu Biu Tze</b> (Bil gee) (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2<sup>ème</sup> Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>Chisao « libre »</b> (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité technique</li> <li>- Gestion des distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des attaques</li> <li>- Tactique de défense</li> <li>- Mise en déséquilibre</li> </ul> <p>3 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter son style et sa filiation.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA</b> <b>(Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 15/30</b>

# EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN DE WING CHUN

## Voie Traditionnelle

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. Muk Yan Chon</b> Forme au mannequin de bois à vide (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2<sup>ème</sup> Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>4<sup>ème</sup> section Chisao</b> Exécution de 4 applications correspondant à la 4<sup>ème</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p><b>5<sup>ème</sup> section Chisao</b> Exécution de 4 applications correspondant à la 5<sup>ème</sup> section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter son style et sa filiation.</li> <li>- Présenter les basiques de son style</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA</b> <b>(Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 15/30</b>

## Voie Moderne

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. Muk Yan Chon</b> Forme au mannequin de bois à vide (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2<sup>ème</sup> Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>Chisao « libre »</b> (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité technique</li> <li>- Gestion des distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des attaques</li> <li>- Tactique de défense</li> <li>- Mise en déséquilibre</li> </ul> <p>3 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter son style et sa filiation.</li> <li>- Présenter les basiques de son style.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA</b> <b>(Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 15/30</b>

# EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN DE WING CHUN

## Voie Traditionnelle

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. Luk Dim Boon Kwun</b> Bâton long du wing chun (± 2m85) (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2ème Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>6ème section Chisao</b> Exécution de 4 applications correspondant à la 6ème section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p> <p><b>7ème section Chisao</b> Exécution de 4 applications correspondant à la 7ème section (savoir, lisibilité, contrôle) 45 secondes minimum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter la lignée historique du style traditionnel.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA (Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 15/30</b>

## Voie Moderne

UV 1 /60	UV 2 /40	UV 3 /40	UV 4 /30
TAO LU Enchaînements	APPLICATIONS MARTIALES (GONG FANG)	MAINS COLLANTES (CHISAO)	ENTRETIEN
<p><b>1. Luk Dim Boon Kwun</b> Bâton long du wing chun (± 2m85) (note /20) : (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2ème Tao lu</b> (note /10) Choix libre dans le style Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>20 techniques de défense différentes par rapport à une attaque sur 1 pas</p> <p><b>Techniques de percussion</b> 12 choisies parmi membres supérieurs (10) membres inférieurs (10)</p> <p><b>Techniques de préhension</b> 8 china</p>	<p><b>Chisao « libre »</b> (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversité technique</li> <li>- Gestion des distances</li> <li>- Opportunité</li> <li>- Etagement des attaques</li> <li>- Tactique de défense</li> <li>- Mise en déséquilibre</li> </ul> <p>3 minutes maximum.</p>	<p>À la demande du jury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier les caractéristiques techniques des sections Chisao présentées.</li> <li>- Présenter la lignée historique du style traditionnel.</li> </ul> <p>8 minutes maximum.</p>
<p><b>FANG FA (Explication Martiale)</b> (Note / 30)</p> <p>Explication martiale du taolu au choix du jury</p>			
<b>UV validée si 30/60</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 20/40</b>	<b>UV validée si 15/30</b>



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DUAN DE WING CHUN

UV 1 /30	UV 2 /30	UV 3 /40
ENCHAINEMENTS (TAO LU)	FANG FA et ENTRETIEN	MÉMOIRE
<p><b>1. Bart Cham Dao</b>            Doubles couteaux            (note /20) :            (45 secondes minimum)</p> <p><b>2. 2ème Tao lu</b> (note /10)            Choix libre parmi les taolu supérieurs ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biu tze</li> <li>• Muk yan chon Mannequin de bois à vide</li> <li>• Luk dim boon kwun (Bâton long)</li> </ul> <p>Le candidat annonce le nom du Taolu préalablement au passage de grade (45 secondes minimum)</p>	<p>Le candidat analyse, explique, démontre et commente les différentes séquences des taolu exécutés lors de l'UV1.            Il choisit un partenaire de son choix pour cette épreuve.</p> <p>(45 minutes maximum)</p>	<p>Présentation devant le jury d'un mémoire ou d'une publication 30 pages minimum, remis 30 jours à l'avance</p>
<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 15/30</b>	<b>UV validée si 20/40</b>

### UV3 : SOUTENANCE DU MEMOIRE

*Noté sur 40 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.*

Le thème du mémoire, choisi par le candidat, pourra traiter du wing chun sous tous ses aspects et devra être validé préalablement par la CSDGE.

Le mémoire (30 pages minimum, sans les annexes) sera adressé au Président de la CSDGE, au minimum un mois avant la date de l'examen.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury après sa prestation technique. La présentation du mémoire n'excédera pas 15 minutes.

A l'issue de cette présentation, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son mémoire (45 minutes).


  
 arts énergétiques
   
 et martiaux chinois

## Annexe 1 :

### **Quelques techniques du Wing Chun :**

- Coup de poing : Kuen
- Coups de poing enchainés : Lin Wan Kuen
- Paume vers le haut : Tan Sao
- Main protectrice : Wu Sao
- Coup de coude descendant : Kwai Jarn
- Doigts « projetés » : Biu-Tze Sao
- Bras « ailé » : Bong Sao
- Coup de pied de coté : Wang Chang Guek
- Coup de pied frontal : Ching Sun Guek

### **Quelques positions du Wing Chun**

- Pivot : Juen Ma
- Posture en adduction intérieure des jambes : Yee Gee Kim Yeung Ma

### **Les formes du Wing Chun :**

- Siu Nim Tao (« la petite idée »)
- Chum Kiu (« chercher le pont sur les bras »)
- Biu Tze (« les doigts projetés »)
- Muk Yan Chon (le mannequin de bois)
- Luk Dim Boon Kwun (techniques du bâton long)
- Bart Cham Dao (techniques des doubles couteaux)