

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

**COMMISSION  
DES DUAN FEDERAUX  
ET VALORISATION DES PRATIQUES**

Règlement spécifique  
**SHUAI JIAO**

**F** *aeMC*

**arts énergétiques  
et martiaux chinois**

---

*taichi chuan • qigong • kungfu  
wushu traditionnels*

**2018**

# SOMMAIRE

PREAMBULE.....	3
GENERALITES.....	3
CRITERES D'EVALUATION.....	4
REGLES COMMUNES.....	5
TENUES.....	7
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DUAN.....	8
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DUAN.....	11
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DUAN.....	14
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DUAN.....	17
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DUAN.....	20
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DUAN.....	23



# PREAMBULE

## GENERALITES

Au cours de l'Histoire du Shuai Jiao, à Shan Pu Yin (camp d'entraînement des empereurs de Chine) a été établie une classification des lutteurs par rapport à leurs niveaux en combat. Ce système établissait une hiérarchie entre les combattants.

L'objectif du système de dan proposé est de mettre en valeur le niveau du pratiquant de Shuai Jiao. Les dan n'évaluent pas seulement l'aspect technique et combat de la discipline, ils demandent aussi une connaissance de la discipline sur les aspects suivants :

- Historique et culturel
- Du développement mental et physique
- De l'esprit (code moral des Arts martiaux)
- Technique (richesse et raffinement)
- De l'efficacité dans l'entraînement et le combat
- Sportif (compétition)
- Recherche du Kung Fu wushu (perfectionnement de l'art martial)

Les dan du Shuai Jiao sont un moyen pour les enseignants et les pratiquants de guider la progression pédagogique et technique. L'objectif de ce système de dan est de permettre une meilleure compréhension et transmission de la discipline.

Ce programme de dan respecte une progression qui permettra d'acquérir de façon adaptée les fondamentaux, les aspects tactiques et techniques avec de subtiles combinaisons et feintes. D'amener ainsi les pratiquants à travailler sur les bases du Shuai Jiao et de permettre d'améliorer le niveau de tous les pratiquants. Mais aussi de proposer aux non compétiteurs et aux personnes souffrant d'un handicap physique ou mental, une pratique adaptée à leurs capacités.

Chaque école ou enseignant peut délivrer des grades avant le 1<sup>er</sup> dan fédéral. Ces dan doivent suivre un programme ou une méthode respectant les fondamentaux du Shuai Jiao.

Les dan fédéraux mettent l'accent sur l'aspect sécuritaire à travers la maîtrise des chutes et des techniques correctement effectuées. Il ne vise pas à uniformiser le Shuai Jiao, mais plutôt à permettre à toutes les formes de Shuai Jiao de s'exprimer dans la FAEMC. Il existe à travers le monde de nombreuses spécificités. Ce programme reste sur le cadre général commun à tous les styles.

~~Pour les différents dan, il est possible de passer sans l'épreuve des combats. Les délais entre les passages de dan seront alors plus longs. Ils seront de cinq ans pour les 3 premiers grades (ceinture noire) et de 10 ans pour les 3 suivants.~~

Le Shuai Jiao est un style mixte, il appartient à la voie des *Waijia* (Arts Martiaux chinois externe), même s'il intègre nombre d'aspects des *Neijia* (Arts Martiaux chinois internes).

Le Shuai Jiao est un système éducatif visant à rendre l'Homme plus fort, plus social, plus courtois et plus humain.

## **Critères d'évaluation des Ji Ben Gong (y compris chutes) et des Techniques du Shuai Jiao**

- 1- Précision dans le geste lent et rapide.
- 2- Souplesse.
- 3- Rythme et tonicité.
- 4- Maîtrise et variété des chutes, des mouvements statiques et en déplacements.
- 5- Attitude et présentation.
- 6- Personnalisation.
- 7- Efficacité.
- 8- Maintien de l'axe du corps.
- 9- Réalistes.
- 10- Respect, contrôle et maîtrise du partenaire dans les projections.
- 11- Gestion des distances.

## **Critères d'évaluation des enchaînements, des feintes et des contre-prises propres au Shuai Jiao**

- 1- Les mêmes Critères que ceux cités ci-dessus.
- 2- Capacité à effectuer des feintes, des enchaînements et des contres corrects.
- 3- Continuité dans l'action.
- 4- Maîtrise des déplacements.
- 5- Situation adaptées.
- 6- Sur les contre-prises, la réaction doit être adaptée par rapport à l'attaque du partenaire.

## **Critères d'évaluation pour l'exercice de pratique souple pour les personnes passant les examens de duan hors U.V. 3 de combats.**

L'exercice se fera de manière relaxe sous forme d'un entraînement avec des esquives, des enchaînements, des feintes et des contres. Cela ressemblera à un combat, sans en être un. L'objectif est de démontrer la maîtrise des tensions émotionnelles, des techniques et de sa connaissance du Shuai Jiao.

## **Critères d'évaluation pour les personnes souffrant d'un handicap physique ou/et mental.**

Exiger les mêmes critères que pour les autres candidats, mais en étant plus souple et en s'adaptant au candidat présent.

Le candidat pourra présenter le programme officiel ou un programme libre avec des techniques adaptées aux différents types de handicap. Ce programme sera mis au point avec son professeur.

Le jury devra tenir compte des capacités physiques et mentales de la personne et demandera des exercices adaptés au type de handicap tout en restant dans l'optique Shuai Jiao.

## **REGLES COMMUNES**

- Il est souhaitable que les candidats se présentent par 2 pour le même grade.
- **Jusqu' au 5<sup>ème</sup> Duan, l'examen est composé de trois unités de valeur (U.V.)** : Ji Ben Gong (exercices fondamentaux), Techniques/entretien et épreuves de combats. L'U. V. de combats s'obtient par les résultats obtenus lors des différentes compétitions ou par système d'équivalence par les titres ou places d'honneurs lors des championnats ou compétitions officiels.
- **Pour le 6<sup>ème</sup> Duan, le candidat présentera et soutiendra une thèse** de 30 à 80 pages sur les aspects techniques, philosophiques, historiques et préparation physique du Shuai Jiao. D'autres aspects peuvent être développés à condition qu'il fasse progresser la connaissance du Shuai Jiao. Le choix du sujet appartient au candidat, qu'il soumet préalablement à la CDFVP.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.  
Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

### **Le 3<sup>ème</sup> U.V. : L'épreuve de combat :**

#### **1) Description de l'épreuve**

Prérequis : Cette épreuve nécessite d'avoir validé les 2 premiers U.V. ci-dessus pour être validé.

Description de l'épreuve : Remporter un certain nombre de combats lors de championnats officiels (régional, national ou international) ou de compétitions fédérales spécifiques.

Critères de réussite :

Remporter cinq combats sur cinq ou comptabiliser un total de dix victoires dans différentes compétitions. Ou bien être médaillé lors d'une rencontre internationale.

**NB** : Les victoires acquises lors des compétitions avant l'examen sont valables à conditions qu'elles aient eu lieu dans les rencontres officielles. Dans tous les cas, les victoires et les résultats doivent être enregistrés dans le passeport sportif et signés par le responsable de la compétition.

Sont valables tous les titres officiels décernés par la FAEMC depuis 2005 et les titres décernés par l'ESJU (European Shuai Jiao Union) et l'ICKF (International Chinese Kuoshu Federation).

## **Déroptions**

Des dérogations peuvent être accordées aux candidats qui ont obtenu une médaille d'or en rencontre internationale.

Le candidat se trouvant dans un cas prévu par la dérogation devra présenter son passeport sportif avec ses résultats lors de l'examen, de manière à homologuer le résultat. Il doit également joindre une photocopie de celui-ci ou du diplôme obtenu lors de sa présentation.

## **Cas d'aménagement de l'épreuve**

### **Pour les personnes inaptes à la pratique du Shuai Jiao en compétition ou sous la forme combat :**

Ils devront passer une épreuve supplémentaire montrant leur capacité à effectuer une démonstration ressemblant à un combat avec des esquives, des enchaînements, des feintes et des contres. L'objectif est de démontrer la maîtrise des tensions émotionnelles, des techniques et de sa connaissance du Shuai Jiao Wushu. Cette épreuve sera notée dans l'U.V. 3 dans la 5<sup>ème</sup> épreuve. Cet exercice sera noté sur 40. La thèse sur 40. L'entretien avec le jury sur 20. Le candidat aura réussi son passage de grades qui si il a une note égale ou supérieure à 120 points.

Ces personnes passeront également une épreuve « théorique » à la place de l'épreuve de combat. Cette épreuve se compose d'un document écrit d'une vingtaine à une trentaine de pages et d'un entretien avec le jury dans lequel le candidat peut traiter des éléments suivants : philosophie, Histoire et entraînement de shuai jiao mais aussi de son expérience personnelle. Ce document devra être envoyé deux mois avant la date de l'examen.

Les personnes passant cette épreuve doivent aussi démontrer leur engagement personnel pour la discipline et ses pratiquants (participation et aide aux différentes manifestations, au développement, à la vie des clubs, etc.).

### **Pour les personnes souffrant d'handicap physique ou mental.**

Le candidat pourra présenter le programme officiel ou un programme libre avec des techniques adaptées aux différents types d'handicap. Ce programme sera mis au point avec son professeur. Le jury devra tenir compte des capacités physiques et mentales de la personne et demandera des exercices adaptés tout en restant dans l'optique Shuai Jiao.

Cependant pour les personnes souffrant d'handicap, la soutenance d'une thèse ne sera pas exigée. Elles seront alors notées sur 140 points. Le candidat n'aura réussi son passage de grades que s'il a une note égale ou supérieure à 70 points. Cependant, s'il le désire, il pourra soutenir une thèse et sera noté alors sur 200 points.



## LA TENUE OFFICIELLE DU SHUAI JIAO

Chaque candidat doit porter la tenue prévue par les règlements officiels.

**Shuai Jiao Yi** : la veste doit être blanche et réversible avec des lignes rouges ou bleues matelassées de chaque côté, les manchons doivent avoir la largeur suffisante pour permettre une saisie facile de l'adversaire (l'écartement entre le bras et la manche doit être de la valeur d'un poing). Les manches ne doivent pas couvrir plus que le milieu du haut du bras. Tous les renforcements pour restreindre les saisies sont interdits.

**Shuai Jiao Kuzi** : (pantalon), le pantalon de Shuai Jiao doit être blanc ou noir. Le bas du pantalon doit être ouvert, et non serré. Pour éviter que le pantalon tombe, le pantalon doit avoir un cordon.

Voir l'image jointe :



Le candidat doit également porter des chaussures adaptées à la pratique du Shuai Jiao.

**Shuai Jiao Xie** (les chaussures de lutte chinoise).



Voir l'image jointe :

En cas de tenue non conforme ou non réglementaire, le candidat devra immédiatement changer de tenue sous peine de disqualification.

# EXAMEN DE PREMIER DUAN SHUAI JIAO

## DESCRIPTIFS DES EPREUVES

### *Conditions d'obtention*

Le candidat obtient le 1<sup>er</sup> Duan par la validation des épreuves techniques et de combats.

### **Les 2 Unités de Valeur (U.V.)**

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test du 1<sup>er</sup> Duan technique. Il n'y a pas de note d'épreuve éliminatoire. Les 2 U.V. doivent être validées pour pouvoir participer aux tests de combats.

Le 1<sup>er</sup> Duan de la FAEMC se compose de 2 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 2 U.V. est nécessaire et indispensable. L'obtention de la note minimale de 60/100 sur le cumul des 2 U.V. permet de se présenter à l'épreuve de combats.

Les 2 U.V. réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux U.V. une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne re-présenter que l'U.V. échouée.

Les 3 U.V. se déclinent donc comme suit :

- L'U.V. 1 concerne les Ji Ben Gong (les fondamentaux et les chutes)
- L'U.V. 2 concerne l'épreuve technique

L'U.V. 3 concerne le combat de Shuai Jiao – s'obtient par les résultats dans les passages de duan et/ou dans les compétitions officielles.

### **1. L'U.V. 1 – Ji Ben Gong**

**U.V. 1 Validée si : 30 / 50**

L'U.V. 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés.

Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

#### **- 1<sup>ère</sup> Epreuve de Ji Ben Gong sur les Chutes – Techniques de réception au sol Noté sur 20 points**

Le candidat présentera les différents types de chutes, à partir des différentes positions. La démonstration se fera à partir d'un positionnement statique, la durée sera d'environ 2 minutes. Le programme sera composé des :

- Chutes arrières
- Chutes latérales à droite et à gauche
- Chutes avant bloquées et relevées à droite et à gauche
- Ainsi que d'autres méthodes de réception comme roulades, la feuille, équilibre roulade, etc... Au choix du candidat.

#### **- 2<sup>ème</sup> épreuve : Ji Ben Gong : exécution seul des mouvements traditionnels du Shuai Jiao /30 pts**

Démonstration de 10 Ji Ben Gong au choix du candidat. Chaque exercice sera répété 4 fois. Des Ji Ben Gong statiques et sans matériels seront demandés. Dans cette épreuve, les Ji Ben Gong seront choisis parmi les méthodes d'étirement (3 exercices), les exercices de coordination (4 mouvements) et de renforcement (3 mouvements).



Critères d'évaluation : présentation générale, maintien de l'axe, explosivité, équilibre, précision, difficulté des ji ben gong présentés, variétés et originalité.

## 2. L'U.V. 2 Epreuve sur les Techniques du Shuai Jiao U.V. 2 Validée si : 30 / 50

### -3<sup>ème</sup> Epreuve : Les différents schémas d'attaques /30 points

Démonstration de 10 techniques de Shuai Jiao en position statique, 3 sur l'arrière, 2 sur le côté et 5 sur l'avant du partenaire. Le candidat sera noté sur 15 pour les projections et sur 15 pour les chutes.

Critères d'évaluation :

- Présentation générale,
- Maîtrise de la technique,
- Savoir retenir le partenaire,
- Savoir se réceptionner,
- Précision,
- Puissance,
- Diversité des techniques choisies.

### -4<sup>ème</sup> Epreuve : Les différents schémas d'attaques en déplacement /20 points

Une démonstration spontanée de prises en déplacement avec partenaire d'une durée de 2 minutes à 2 minutes 30. Le candidat pourra présenter les techniques de l'épreuve N°3 ou d'autres techniques. L'ordre ou l'oubli d'une technique n'est pas important, ce qui compte, c'est que la technique soit précise.

Critères d'évaluation : Ils sont les mêmes que dans la troisième épreuve ci-dessus.

## 3. L'U.V. 3 – Combat Shuai Jiao

L'U.V. 3 est le test des combats. Les combats peuvent avoir lieu le jour des 2 U.V.

Prérequis : Cette épreuve nécessite d'avoir validé les tests techniques ci-dessus pour être validé.

Description de l'épreuve : Rempoter 10 combats lors de championnats officiels (régional, national ou international), de compétitions fédérales spécifiques ou le jour de l'examen. Chaque combat remporté contre adversaire du même grade vaut 1 point, contre grade inférieur vaut 0,5 point, contre grade supérieur vaut 1,5 point.

Critères de réussite :

- Comptabiliser un total de dix points dans différentes compétitions.
- Ou remporter cinq combats sur cinq lords d'un passage de grade ou en cas série incomplète pour cause de participants insuffisant il est possible de continuer la série à un autre passage de grade. Il appartient au combattant de faire mentionné sur son passeport qu'il a une série en cours et d'apporter les documents nécessaires.

NB : Les victoires acquises lors des compétitions avant l'examen sont valables à conditions qu'elles ont eu lieu dans les rencontres officielles après septembre 2013.

### Déroptions

Dans certains cas ci-dessous le candidat est dispensé de l'épreuve de combat :

- Avoir été champion de France au moins une fois en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir obtenu au moins deux podiums en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir remporté un tournoi international reconnu.

- Avoir été champion de France au moins deux fois en benjamins et/ou minimes.
- Un titre de champion d'Europe ou de champion du monde donne directement accès à l'épreuve de combat d'un Duan.

Le candidat se trouvant dans un cas prévu par la dérogation devra présenter son passeport sportif avec ses résultats lors de l'examen, de manière à homologuer le résultat. Il doit également joindre une photocopie de celui-ci lors de sa présentation (photocopie du résultat ou des résultats).

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test technique. Il a besoin de l'UV de combat ou d'avoir passé l'épreuve pour les personnes inapte au combat.



## PREMIER DUAN SHUAI JIAO RECAPITULATIF

<b>U.V. 1</b> <b>JI BEN GONG</b> Les fondamentaux /30	<b>U.V. 2</b> <b>EPREUVE TECHNIQUE</b> Les différentes techniques d'attaques	<b>U.V. 3</b> <b>COMBATS OU</b> <b>EPREUVES</b> (pour les personnes "hors combats")
<b>1<sup>ère</sup> Epreuve</b> SERIE de CHUTES /20	<b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b> 10 TECHNIQUES D'ATTAQUE STATIQUES 3 ARRIERE 2 SUR LE COTE 5 SUR L'AVANT.  PROJECTIONS /20 CHUTES /10	<b>5<sup>ème</sup> Epreuve</b> 5 COMBATS de 2 MN  OU POUR LES CANDIDATS SE PRESENTANT SOUS LA FORME HORS COMBAT. ILS SERONT INTERROGES SUR LES PRINCIPES DU SHUAI JIAO ET SUR LA THESE PRESENTEE.
<b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b> 1 SERIE de 10 JI BEN GONG	<b>4<sup>ème</sup> Epreuve</b> 10 TECHNIQUES D'ATTAQUE EN DEPLACEMENT 3 ARRIERE 2 SUR LE COTE 5 SUR L'AVANT.  PROJECTIONS /20 CHUTES /10	DE PLUS, UN COMBAT SOUPLE SERA DEMANDE.

U.V. Validée si : <b>30 / 50</b>	U.V. Validée si : <b>30 / 50</b>	U.V. Validée si : Test combats réussi ou dérogation Ou Hors combats : 60/100
<b>EXAMEN DE PREMIER DUAN SHUAI JIAO VALIDE SI LES 3 U.V. SONT ACQUISES</b>		



## EXAMEN DE DEUXIEME DUAN SHUAI JIAO

### DESCRIPTIFS DES EPREUVES

#### *Conditions d'obtention*

Le candidat obtient le 2<sup>ème</sup> Duan par la validation des épreuves techniques et de combats.

#### **Les 2 Unités de Valeur (U.V.)**

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Duan technique. Il n'y a pas de note d'épreuve éliminatoire. Les 2 U.V. doivent être validées pour pouvoir participer aux tests de combats.

Pour obtenir le 2<sup>ème</sup> Duan de la FAEMC se compose de 2 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 2 UV est nécessaire et indispensable. La réussite des 2 U.V. permette de se présenter à l'épreuve de combat.

Les 2 U.V. réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux U.V. une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne re-présenter que l'U.V. échouée.

Les 3 U.V. se déclinent donc comme suit :

- L'U.V. 1 concerne Ji Ben Gong (les chutes et les fondamentaux)
- L'U.V. 2 concerne l'épreuve technique
- L'U.V. 3 concerne le combat Shuai Jiao – s'obtient par les résultats dans les passages de grades et/ou dans les compétitions officielles.

#### **1. L'U.V. 1 – Ji Ben Gong U.V. 1 Validée si : 30 / 50**

L'U.V. 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés.

Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

- **1<sup>ère</sup> Epreuve de Ji Ben Gong sur les Chutes en déplacement –Noté sur 20 points**

Le candidat présentera les différents types de chutes, à partir des différentes positions. La démonstration se fera en situation de placement, la durée sera d'environ 2 minutes. Le programme des techniques de réception au sol sera composé des :

- Chutes arrières

- Chutes latérales à droite et à gauche
- Chutes avant bloquées et relevées à droite et à gauche
- Autres méthodes de réception comme roulades, la feuille, équilibre roulade, etc... Au choix du candidat.

### **- 2<sup>ème</sup> épreuve : Ji Ben Gong : exécution seul des mouvements traditionnels du Shuai Jiao /30 pts**

Maîtrise de 10 Ji Ben Gong au choix du candidat, dont 4 avec du matériel. Chaque exercice sera répété 4 fois. Des Ji Ben Gong statiques seront demandés.

## **2. L'U.V. 2 Epreuve sur les Techniques du Shuai Jiao U.V. 2 Validée si : 30 / 50**

### **-3<sup>ème</sup> Epreuve : Les différents types de saisies ou de gardes propres au Shuai Jiao /30 points**

**Démonstration statique de 10 techniques de Shuai Jiao sur différents prises de gardes et de saisies**, 3 sur l'arrière, 2 sur le côté et 5 sur l'avant du partenaire. Le candidat sera noté sur 15 pour les projections et sur 15 pour les chutes. Le candidat devra effectuer 5 techniques d'un côté et 5 de l'autre.

#### Critères d'évaluation :

- Présentation générale, maîtrise de la technique, retenir le partenaire, savoir se réceptionner correctement, être précis dans les techniques, puissance, diversité des techniques choisies.

### **-4<sup>ème</sup> Epreuve : Les différents types de saisies ou de gardes propres au Shuai Jiao en situation de déplacement /20 points**

**Une démonstration spontanée et libre de prises en déplacement à partir de différents types de saisies et de gardes pendant 2 minutes à 2 minutes 30.** Le candidat pourra présenter les techniques de l'épreuve N°3 ou d'autres techniques. L'ordre ou l'oubli d'une technique n'est pas important, ce qui compte, c'est que la technique soit précise.

Les 2 candidats seront évalué sur :

- Maîtrise de la technique en déplacement
- Savoir retenir le partenaire
- Savoir se réceptionner dans toutes les directions

## **3. L'U.V. 3 – Combat Shuai Jiao**

L'U.V. 3 est le test des combats. Les combats peuvent avoir lieu le jour des 2 U.V.

Prérequis : Cette épreuve nécessite d'avoir validé les tests techniques ci-dessus pour être validé.

Description de l'épreuve : Remporter 10 combats lors de championnats officiels (régional, national ou international), de compétitions fédérales spécifiques ou le jour de l'examen. Chaque combat remporté contre adversaire du même grade vaut 1 point, contre grade inférieur vaut 0,5 point, contre grade supérieur vaut 1,5 point.

Critères de réussite :

Remporter cinq combats sur cinq ou comptabiliser un total de dix points dans différentes compétitions.

NB : Les victoires acquises lors des compétitions avant l'examen sont valables à conditions qu'elles ont eu lieu dans les rencontres officielles après septembre 2013.

## Dérogations

Dans certains cas ci-dessous le candidat est dispensé de l'épreuve de combat :

- Avoir été champion de France au moins deux fois en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir obtenu au moins trois podiums en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir remporté deux tournois internationaux reconnus (un tournoi international peut compter comme un titre de champion de France, il est possible de cumuler les deux).
- Avoir été champion de France au moins trois fois dans les catégories de benjamins à seniors.
- Un titre de champion d'Europe ou de champion du monde dispense de l'épreuve de combat d'un Duan.

Le candidat se trouvant dans un cas prévu par la dérogation devra présenter son passeport sportif avec ses résultats lors de l'examen, de manière à homologuer le résultat. Il doit également joindre une photocopie de celui-ci lors de sa présentation (photocopie du résultat ou des résultats).

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de ceinture noire technique. Il a besoin de l'U.V. de combat ou d'avoir passé l'épreuve pour les personnes inapte au combat.



# DEUXIEME DUAN SHUAI JIAO

## RECAPITULATIF

<p align="center"><b>U.V. 1</b></p> <p align="center"><b>JI BEN GONG</b></p> <p align="center">Les Fondamentaux</p>	<p align="center"><b>U.V. 2</b></p> <p align="center"><b>EPREUVE TECHNIQUE</b></p> <p align="center">Les différents types de saisies et de gardes</p>	<p align="center"><b>U.V. 3</b></p> <p align="center"><b>COMBATS OU EPREUVES</b> (pour les personnes "hors combats")</p>
<p align="center"><b>1<sup>ère</sup> Epreuve</b></p> <p align="center">SERIE de CHUTES EN DEPLACEMENT</p>	<p align="center"><b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p align="center">LES TYPES DE SAISIES ET DE GARDES</p> <p>10 TECHNIQUES STATIQUES 3 ARRIERE, 2 COTE ET 5 sur L'AVANT. PROJECTIONS /20 CHUTES /10</p>	<p align="center"><b>5<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p align="center">5 COMBATS de 2 MN</p> <p align="center">OU</p> <p>POUR LES CANDIDATS SE PRESENTANT SOUS LA FORME HORS COMBAT. ILS SERONT INTERROGES SUR LES PRINCIPES DU SHUAI JIAO ET SUR LA THESE PRESENTEE.</p>
<p align="center"><b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p align="center">1 SERIE de 10 JI BEN GONG DONT 4 avec MATERIEL</p>	<p align="center"><b>4<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p align="center">LES TYPES DE SAISIES ET DE GARDES EN DEPLACEMENT</p> <p>10 TECHNIQUES en DEPLACEMENT : 3 sur L'ARRIERE, 2 sur le COTE 5 sur L'AVANT. PROJECTIONS /20 CHUTES /10</p>	<p>DE PLUS, UN COMBAT SOUPLE SERA DEMANDE.</p>
<p>U.V. Validée si :</p> <p align="center"><b>30 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p align="center"><b>30 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p align="center">Test combats réussi ou dérogation Ou Hors combats : 60/100</p>
<p align="center"><b>EXAMEN DE DEUXIEME DUAN SHUAI JIAO VALIDE SI LES 3 U.V. SONT ACQUISES</b></p>		

## EXAMEN DE TROISIEME DUAN SHUAI JIAO

# DESCRIPTIFS DES EPREUVES

## *Conditions d'obtention*

Le candidat obtient la Ceinture Noire 3<sup>ème</sup> Duan par la validation des épreuves techniques et de combats.

### **Les 2 Unités de Valeur (U.V.)**

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de 3<sup>ème</sup> Duan technique. Il n'y a pas de note d'épreuve éliminatoire. Les 2 U.V. doivent être validées pour pouvoir participer aux tests de combats.

Pour obtenir le 3<sup>ème</sup> Duan de la FAEMC se compose de 2 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 2 U.V. est nécessaire et indispensable. La réussite des 2 U.V. permette de se présenter à l'épreuve de combat.

Les 2 U.V. réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux U.V. une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne re-présenter que l'U.V. échouée.

Les 3 U.V. se déclinent donc comme suit :

- L'U.V. 1 concerne les concerne Ji Ben Gong (les chutes et les fondamentaux)
- L'U.V. 2 concerne l'épreuve technique
- L'U.V. 3 concerne le combat Shuai Jiao – s'obtient par les résultats dans les passages de grades et/ou dans les compétitions officielles.

## **2. L'U.V. 1 – Ji Ben Gong**

**U.V. Validée si : 30 / 50**

L'U.V. 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés.

Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

**- 1<sup>ère</sup> Epreuve de Ji Ben Gong sur les Chutes – Techniques de réception au sol Noté sur 20 points**

**Le candidat présentera un enchaînement (forme de tao) en déplacement pendant 2 minutes des différents types de chutes à partir des différentes positions :**

Les chutes arrières

Les chutes latérales à droite et à gauche

Les chutes avant bloquées et relevées à droite et à gauche

Autres méthodes de réception au choix du candidat comme les roulades, la feuille, équilibre-roulade, etc.

Le candidat devra démontrer la maîtrise de :

Position du corps correcte du début jusqu'à la réception

D'une bonne trajectoire dans l'alignement du corps et le positionnement des bras

Sur la perfection de l'impact de la chute

**- 2<sup>ème</sup> épreuve : Ji Ben Gong : exécution seul des mouvements traditionnels du Shuai Jiao /30 pts**

Maitrise de 10 Ji Ben Gong au choix du candidat, dont **4 avec matériel**. Chaque exercice sera répété 4 fois. **Des ji ben gong en déplacement seront demandés.**

## 2. L'U.V. 2 Epreuve sur les Techniques de contre U.V Validée si : 30 / 50

### -3<sup>ème</sup> Epreuve : Démonstration statique de 10 techniques de contre-prises Shuai Jiao /30 points

Démonstration statique de 10 techniques de contre-prises : 3 sur l'arrière, 2 sur le côté et 5 sur l'avant du partenaire. Le candidat sera noté sur 15 pour les projections et sur 15 pour les chutes. Chaque geste sera noté sur 3 points. Le candidat devra effectuer 5 techniques d'un côté et 5 de l'autre.

#### Critères d'évaluation :

- Présentation générale, maîtrise de la technique, retenir le partenaire, savoir se réceptionner correctement, être précis dans les techniques, puissance, diversité des techniques choisies.

### -4<sup>ème</sup> Epreuve : Epreuve de contre prises en déplacement : 20 points

**Une démonstration spontanée et libre de techniques de contre prises en déplacement pendant environ 2 minutes.** Le candidat pourra présenter les techniques de l'épreuve N°3 ou d'autres techniques. L'ordre ou l'oubli d'une technique n'est pas important, ce qui compte, c'est que la technique soit précise.

Les 2 candidats seront évalués sur :

- Maîtrise de la technique en déplacement
- Savoir retenir le partenaire

, 3 sur l'arrière, 2 sur le côté et 5 sur l'avant du partenaire. Le candidat sera noté sur 20 pour les projections et sur 10 pour les chutes et l'attitude de celui qui subit. Chaque geste sera noté sur 3 points. Le candidat devra effectuer 5 techniques d'un côté et 5 de l'autre

## 3. L'U.V. 3 – Combats de Shuai Jiao

L'U.V. 3 est le test des combats. Les combats peuvent avoir lieu le jour des 2 U.V.

Prérequis : Cette épreuve nécessite d'avoir validé les tests techniques ci-dessus pour être validé.

Description de l'épreuve : Remporter 10 combats lors de championnats officiels (régional, national ou international), de compétitions fédérales spécifiques ou le jour de l'examen. Chaque combat remporté contre adversaire du même grade vaut 1 point, contre grade inférieur vaut 0,5 point, contre grade supérieur vaut 1,5 point.

Critères de réussite :

Remporter cinq combats sur cinq ou comptabiliser un total de dix points dans différentes compétitions.

NB : Les victoires acquises lors des compétitions avant l'examen sont valables à conditions qu'elles ont eu lieu dans les rencontres officielles après septembre 2013.

### Dérogations

Dans certains cas ci-dessous le candidat est dispensé de l'épreuve de combat :

- Avoir été champion de France au moins trois fois en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir obtenu au moins quatre podiums en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir remporté trois tournois internationaux reconnus (un tournoi international peut compter comme un titre de champion de France, il est possible de cumuler les deux).
- Avoir été champion de France au moins quatre fois dans les catégories de benjamins à seniors.
- Un titre de champion d'Europe ou de champion du monde dispense de l'épreuve de combat d'un Duan.



Le candidat se trouvant dans un cas prévu par la dérogation devra présenter son passeport sportif avec ses résultats lors de l'examen, de manière à homologuer le résultat. Il doit également joindre une photocopie de celui-ci lors de sa présentation (photocopie du résultat ou des résultats).

Si le candidat obtient une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de ceinture noire technique. Il a donc réussi les combats ou d'avoir passé l'épreuve de l'U.V.3 pour les personnes inapte au combat.



## TROISIEME DUAN SHUAI JIAO RECAPITULATIF

<p><b>U.V. 1</b> <b>JI BEN GONG</b> Les bases</p>	<p><b>U.V. 2</b> <b>EPREUVE TECHNIQUE</b> Les différentes techniques de contre</p>	<p><b>U.V. 3</b> <b>COMBATS OU</b> <b>EPREUVES</b> (pour les personnes "hors combats")</p>
<p><b>1<sup>ère</sup> Epreuve</b> SERIE de CHUTES EN DEPLACEMENT SOUS FORME D'UN TAO (ENCHAINEMENT)</p>	<p><b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b> 10 TECHNIQUES DE CONTRE PRISES en SITUATION STATIQUE 3 sur l'ARRIERE, 2 sur le COTE ET 5 sur L'AVANT. PROJECTIONS /20 CHUTES /10</p>	<p><b>5<sup>ème</sup> Epreuve</b>  5 COMBATS de 2 MN  OU</p>
<p><b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b>  1 SERIE de 10 JI BEN GONG DONT 4 avec MATERIEL En DEPLACEMENT</p>	<p><b>4<sup>ème</sup> Epreuve</b> 10 TECHNIQUES DE CONTRE PRISES en SITUATION DE DEPLACEMENT 3 sur l'ARRIERE, 2 sur le COTE ET 5 sur L'AVANT. PROJECTIONS /20 CHUTES /10</p>	<p>POUR LES CANDIDATS SE PRESENTANT SOUS LA FORME HORS COMBAT. ILS SERONT INTERROGES SUR LES PRINCIPES DU SHUAI JIAO ET SUR LA THESE PRESENTEE.  DE PLUS, UN COMBAT SOUPLE SERA DEMANDE.</p>
<p>U.V. Validée si : <b>30 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si : <b>30 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si : Test combats réussi ou dérogation Ou Hors combats : <b>60/100</b></p>
<p><b>EXAMEN DE TROISIEME DUAN SHUAI JIAO VALIDE SI LES 3 U.V. SONT ACQUISES</b></p>		



# EXAMEN DE QUATRIEME DUAN SHUAI JIAO

## DESCRIPTIFS DES EPREUVES

### *Conditions d'obtention*

Le candidat obtient le 4<sup>ème</sup> Duan par la validation des épreuves techniques et de combats.

### **Les 2 Unités de Valeur (U.V.)**

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de 4<sup>ème</sup> Duan technique. Il n'y a pas de note d'épreuve éliminatoire. Les 2 U.V. doivent être validées pour pouvoir participer aux tests de combats.

Pour obtenir le 4<sup>ème</sup> Duan de la FAEMC se compose de 2 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 2 U.V. est nécessaire et indispensable. La réussite des 2 U.V. permette de se présenter à l'épreuve de combat.

Les 2 U.V. réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux U.V. une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne re-présenter que l'U.V. échouée.

Les 3 U.V. se déclinent donc comme suit :

- L'U.V. 1 concerne les Ji Ben Gong (les chutes et les fondamentaux)
- L'U.V. 2 concerne l'épreuve technique
- L'U.V. 3 concerne le combat Shuai Jiao – s'obtient par les résultats dans les passages de grades et/ou dans les compétitions officielles.

### **1. L'U.V. 1 – Ji Ben Gong**

**U.V. Validée si : 30 / 50**

L'U.V. 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés.

Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

#### **- 1<sup>ère</sup> Epreuve de Ji Ben Gong sur les Chutes – Techniques de réception au sol Noté sur 20 points**

Le candidat présentera un enchaînement (forme de tao) en mimant seul des techniques de projections du Shuai Jiao Wushu et en finissant chaque technique par une projection. Il est possible aussi de mimer celui qui chute. Cela peut se faire à partir de situation statique ou en déplacement pendant 2 minutes

Le candidat devra démontrer la maîtrise de :

Position du corps correcte du début jusqu'à la réception

D'une bonne trajectoire dans l'alignement du corps et le positionnement des bras

Sur la perfection de l'impact de la chute.

#### **- 2<sup>ème</sup> épreuve : Ji Ben Gong : exécution seul des mouvements traditionnels du Shuai Jiao /30 pts**

Présenter et démontrer 6 Ji Ben Gong au choix du candidat en expliquant la signification et l'aspect pratique de chacun. Chaque Ji Ben Gong étant noté sur 5 points.

## 2. L'U.V. 2 Epreuve sur les Techniques de contre U.V Validée si : 30 / 50

### -3<sup>ème</sup> Epreuve : Démonstration de 10 techniques de combinaisons et de feintes /30 points

Le candidat démontrera 10 techniques de combinaisons (enchaînements) et de feintes en situation statique du Shuai Jiao. Le candidat sera noté sur 20 pour les projections et sur 10 pour les chutes et l'attitude. Chaque geste sera noté sur 3 points. Le candidat devra effectuer 5 techniques d'un côté et 5 de l'autre.

#### Critères d'évaluation :

- Présentation générale, maîtrise de la technique, retenir le partenaire, savoir se réceptionner correctement, être précis dans les techniques, puissance, diversité des techniques choisies.

### -4<sup>ème</sup> Epreuve : Epreuve en déplacement de techniques de combinaisons et de feintes : 20 points

**Une démonstration spontanée et libre avec des combinaisons et des feintes en déplacement à vitesse lente et rapide.** D'abord une démonstration lente pendant environ 1mn 30, puis une démonstration rapide pendant environ 1mn30.

Les 2 candidats seront évaluer sur :

- Maîtrise de la technique en déplacement
- Savoir retenir le partenaire
- Savoir se réceptionner dans toutes les directions

Le candidat sera noté sur 20 pour les projections et sur 10 pour les chutes et l'attitude. Chaque geste sera noté sur 3 points. Le candidat devra effectuer 5 techniques d'un côté et 5 de l'autre et dans différentes directions.

## 3. L'U.V. 3 – Combats de Shuai Jiao

L'U.V. 3 est le test des combats. Les combats peuvent avoir lieu le jour des 2 U.V.

Prérequis : Cette épreuve nécessite d'avoir validé les tests techniques ci-dessus pour être validé.

Description de l'épreuve : Rempporter 10 combats lors de championnats officiels (régional, national ou international), de compétitions fédérales spécifiques ou le jour de l'examen. Chaque combat remporté contre adversaire du même grade vaut 1 point, contre grade inférieur vaut 0,5 point, contre grade supérieur vaut 1,5 point.

Critères de réussite :

Rempporter cinq combats sur cinq ou comptabiliser un total de dix points dans différentes compétitions.

NB : Les victoires acquises lors des compétitions avant l'examen sont valables à conditions qu'elles ont eu lieu dans les rencontres officielles après septembre 2013.

### Dérogations

Dans certains cas ci-dessous le candidat est dispensé de l'épreuve de combat :

- Avoir été champion de France au moins quatre fois en minimes, cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir obtenu au moins cinq podiums en minimes, cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir remporté quatre tournois internationaux reconnus (un tournoi international peut compter comme un titre de champion de France, il est possible de cumuler les deux).
- Avoir été champion de France au moins cinq fois dans les catégories de benjamins à seniors.

- Un titre de champion d'Europe ou de champion du monde dispense de l'épreuve de combats d'un Duan.

Le candidat se trouvant dans un cas prévu par la dérogation devra présenter son passeport sportif avec ses résultats lors de l'examen, de manière à homologuer le résultat. Il doit également joindre une photocopie de celui-ci lors de sa présentation (photocopie du résultat ou des résultats).

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de ceinture noire 4<sup>ème</sup> Duan technique. Il a besoin de l'U.V. de combats ou d'avoir passé l'épreuve pour les personnes inapte au combat.



## QUATRIEME DUAN SHUAI JIAO RECAPITULATIF

U.V. 1 JI BEN GONG Les bases	U.V. 2 EPREUVE TECHNIQUE Les différentes techniques de feintes et combinaisons	U.V. 3 COMBATS OU EPREUVES (pour les personnes "hors combats")
<p><b>1<sup>ère</sup> Epreuve</b></p> <p>SERIE de CHUTES A PARTIR DE L'EXECUTION SEUL DE PROJECTIONS SE TERMINANT EN PROJECTION</p>	<p><b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>10 TECHNIQUES DE FEINTES ET DE COMBINAISONS EN SITUATION STATIQUE 5 A DROITE 5 A GAUCHE PROJECTIONS /20 CHUTES /10</p> <p><b>4<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>10 TECHNIQUES DE FEINTES ET DE COMBINAISONS EN SITUATION DE DEPLACEMENT 5 A DROITE 5 A GAUCHE PROJECTIONS /20 CHUTES /10</p>	<p><b>5<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>5 COMBATS de 2 MN  OU</p> <p>POUR LES CANDIDATS SE PRESENTANT SOUS LA FORME HORS COMBAT. ILS SERONT INTERROGES SUR LES PRINCIPES DU SHUAI JIAO ET SUR LA THESE PRESENTEE.</p> <p>DE PLUS, UN COMBAT SOUPLE SERA DEMANDE.</p>
<p><b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>EXPLICATION ET DEMONSTRATION DE 6 JI BEN GONG</p>		

U.V. Validée si : <b>30 / 50</b>	U.V. Validée si : <b>30 / 50</b>	U.V. Validée si : Test combats réussi ou dérogation Ou Hors combats : <b>60/100</b>
<b>EXAMEN DE QUATRIEME DUAN SHUAI JIAO VALIDEE SI LES 3 U.V. SONT ACQUISES</b>		





# EXAMEN DE CINQUIEME DUAN SHUAI JIAO

## DESCRIPTIFS DES EPREUVES

### *Conditions d'obtention*

Le candidat obtient le 5<sup>ème</sup> Duan par la validation des épreuves techniques et de combats.

### **Les 2 Unités de Valeur (U.V.)**

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de 5<sup>ème</sup> Duan technique. Il n'y a pas de note d'épreuve éliminatoire. Les 2 U.V. doivent être validées pour pouvoir participer aux tests de combats.

Pour obtenir le 5<sup>ème</sup> Duan de la FAEMC se compose de 2 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 2 U.V. est nécessaire et indispensable. La réussite des 2 U.V. permette de se présenter à l'épreuve de combat.

Les 2 U.V. réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux U.V. une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne re-présenter que l'U.V. échouée.

Les 3 U.V. se déclinent donc comme suit :

- L'U.V. 1 concerne les Ji Ben Gong (les fondamentaux)
- L'U.V. 2 concerne l'épreuve technique
- L'U.V. 3 concerne le combat Shuai Jiao – s'obtient par les résultats dans les passages de grades et/ou dans les compétitions officielles.

### **1. L'U.V. 1 – Ji Ben Gong**

**U.V. Validée si : 30 / 50**

L'U.V. 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés.

Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

#### **- 1<sup>ère</sup> Epreuve de 10 Ji Ben Gong Noté sur 20 points**

Une démonstration de 10 ji ben gong sans matériel de préparation physique et de technique spécifiques au Shuai Jiao (exercices complexes de coordinations, de souplesse et de force).

#### **- 2<sup>ème</sup> épreuve : 10 Ji Ben Gong traditionnels du Shuai Jiao avec du matériel /30 pts**

Présenter et démontrer 10 Ji Ben Gong complexes avec du matériel (ceinture, cadenas, bâton ou autres). Au choix du candidat, le jury pourra demander des explications. Chaque Ji Ben Gong étant noté sur 5 points.

### **2. L'U.V. 2 Epreuve sur les Techniques de contre U.V Validée si : 30 / 50**

#### **-3<sup>ème</sup> Epreuve : Démonstration et explication d'un système personnel de combat /30 points**

Démonstration en situation statique ou à vitesse lente d'un système personnel de combat à travers des techniques d'attaque direct, de défenses, de combinaisons (enchaînements) de Shuai Jiao dans différentes directions. Le candidat pourra expliquer après sa démonstration la signification de son travail.

#### **-4<sup>ème</sup> Epreuve : Démonstration d'un système personnel de combat à vitesse rapide : 20 points**

Une démonstration spontanée et libre avec des combinaisons et des feintes en déplacement à vitesse rapide pendant environ 2mn.

Les 2 candidats seront évaluer sur :

- Maîtrise et harmonie de la technique en déplacement
- Précision technique
- Vitesse d'exécution
- Explosivité du mouvement

### **3. L'U.V. 3 – Combats de Shuai Jiao**

L'U.V. 3 est le test des combats. Les combats peuvent avoir lieu le jour des 2 U.V.

Prérequis : Cette épreuve nécessite d'avoir validé les tests techniques ci-dessus pour être validé.

Description de l'épreuve : Remporter 10 combats lors de championnats officiels (régional, national ou international), de compétitions fédérales spécifiques ou le jour de l'examen. Chaque combat remporté contre adversaire du même grade vaut 1 point, contre grade inférieur vaut 0,5 point, contre grade supérieur vaut 1,5 point.

Critères de réussite :

Remporter cinq combats sur cinq ou comptabiliser un total de dix points dans différentes compétitions.

NB : Les victoires acquises lors des compétitions avant l'examen sont valables à conditions qu'elles ont eu lieu dans les rencontres officielles après septembre 2013.

### **Déroptions**

Dans certains cas ci-dessous le candidat est dispensé de l'épreuve de combat :

- Avoir été champion de France au moins cinq fois en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir obtenu au moins six podiums en cadets (e), juniors ou seniors,
- Avoir remporté cinq tournois internationaux reconnus (un tournoi international peut compter comme un titre de champion de France, il est possible de cumuler les deux).
- Avoir été champion de France au moins six fois dans les catégories de benjamins à seniors.
- Un titre de champion d'Europe ou de champion du monde dispense de l'épreuve de combat d'un duan.

Le candidat se trouvant dans un cas prévu par la dérogation devra présenter son passeport sportif avec ses résultats lors de l'examen, de manière à homologuer le résultat. Il doit également joindre une photocopie de celui-ci lors de sa présentation (photocopie du résultat ou des résultats).

Si le candidat a une note totale supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de ceinture noire 5<sup>ème</sup> Duan technique. Il a besoin de l'U.V. de combat ou d'avoir passé l'épreuve pour les personnes inapte au combat.

# CINQUIEME DUAN SHUAI JIAO

## RECAPITULATIF

<p><b>U.V. 1</b></p> <p><b>JI BEN GONG</b></p> <p>Les bases</p>	<p><b>U.V. 2</b></p> <p><b>EPREUVE TECHNIQUE</b></p> <p>Démonstration d'un système personnel de combat</p>	<p><b>U.V. 3</b></p> <p><b>COMBATS OU</b></p> <p><b>EPREUVES</b> (pour les personnes "hors combats")</p>
<p><b>1<sup>ère</sup> Epreuve</b></p> <p>UNE DEMONSTRATION DE 10 JI BEN GONG COMPLEXES SANS MATERIEL SUR DIFFERENTS EXERCICES DE COORDINATION, DE SOUPLESSE ET DE FORCE.</p>	<p><b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>DEMONSTRATION LENTE ET EXPLICATION D'UN SYSTEME PERSONNEL DE COMBAT.</p>	<p><b>5<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>5 COMBATS de 2 MN</p> <p>OU</p>
<p><b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>10 JI BEN GONG COMPLEXES AVEC DU MATERIEL (BATON, CADENAS, HALTERES, CEINTURES ETC...</p>	<p><b>4<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>DEMONSTRATION RAPIDE ET SPONTANEE ET D'UN SYSTEME PERSONNEL DE COMBAT.</p>	<p>POUR LES CANDIDATS SE PRESENTANT SOUS LA FORME HORS COMBAT. ILS SERONT INTERROGES SUR LES PRINCIPES DU SHUAI JIAO ET SUR LA THESE PRESENTEE.</p> <p>DE PLUS, UN COMBAT SOUPLE SERA DEMANDE.</p>
<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>30 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>30 / 50</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p>Test combats réussi ou dérogation Ou Hors combats : <b>60/100</b></p>
<p><b>EXAMEN DE CINQUIEME DUAN SHUAI JIAO VALIDE SI LES 3 U.V. SONT ACQUISES</b></p>		





# EXAMEN DE SIXIEME DUAN SHUAI JIAO

## DESCRIPTIFS DES EPREUVES

### *Conditions d'obtention*

Le candidat obtient le 6<sup>ème</sup> Duan de Shuai Jiao Wushu par la validation des épreuves.

### **Les 3 Unités de Valeur (U.V.)**

Si le candidat a une note totale égale ou supérieure à 60, cela signifie qu'il a réussi le test de 6<sup>ème</sup> Duan. Il n'y a pas de note d'épreuve éliminatoire.

Pour obtenir le 6<sup>ème</sup> Duan de la FAEMC se compose de 3 Unités de Valeurs, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 3 U.V. est nécessaire et indispensable.

Les 3 U.V. réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux U.V. une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne re-présenter que l'U.V. échouée.

Les 3 U.V. se déclinent donc comme suit :

- L'U.V. 1 concerne la thèse
- L'U.V. 2 concerne l'épreuve technique
- L'U.V. 3 concerne démonstration spontanée de son style.

### **1. L'U.V. 1 – La Thèse**

**U.V. Validée si : 35 / 60**

Les épreuves demandées sont au nombre de 2.

### **Contenu de la thèse : 40 points**

L'U.V. 1 repose sur Présentation d'une thèse de 60 à 80 pages sur les aspects techniques, philosophiques, historiques, préparation physique et autres sujets en rapport avec le Shuai Jiao. D'autres aspects peuvent être développer à condition qu'il fasse progresser la connaissance du Shuai Jiao. Le choix du sujet appartient au candidat. La thèse devra être envoyer à la FAEMC 2 mois avant la date de l'examen. De manière à permettre au jury d'avoir le temps de la lire.

Si le contenu de la thèse est insuffisant. Le jury pourra lors de l'examen demander au candidat de refaire sa thèse et de revenir la soutenir. Cependant si le candidat a réussi les troisième et quatrième épreuves. Il n'aura pas les repasser. Le président du jury devra le mentionner sur le passeport sportif.

### **2) Démonstration et explication de la thèse : 20 points**

Le candidat Présentera et soutiendra sa thèse. Il sera également interrogé sur celle ci par le jury.

## 2. L'U.V. 2

-3<sup>ème</sup> Epreuve : Explication de son style U.V Validée si : 12,5 / 20

Le candidat démontrera les particularités techniques de son style. Il pourra démontrer des Ji Ben Gong avec ou sans matériel, ainsi que des détails techniques propres. La démonstration se fera comme sous la forme d'un cours.

## 3, L'U.V. 3

### Démonstration libre : 20 points

Le candidat démontrera son aptitude à démontrer les techniques de Shuai Jiao en déplacement avec un partenaire de son choix. La démonstration sera spontanée et libre avec des attaques directes, des contre-prises, des combinaisons en déplacement à vitesse lente ou rapide avec une variété de saisies et de gardes.

Le candidat sera évalué sur :

- Maîtrise de la technique en déplacement
- Savoir retenir le partenaire
- Sur son niveau technique



# SIXIEME DUAN SHUAI JIAO

## RECAPITULATIF

<p><b>U.V. 1</b> <b>THESE</b></p>	<p><b>U.V. 2</b> <b>ÉPREUVE TECHNIQUE</b> Démonstration d'un système personnel de combat</p>	<p><b>U.V. 3</b> <b>COMBATS et</b> <b>ENTRETIEN</b></p>
<p><b>1<sup>ère</sup> Epreuve</b></p> <p>ENVOI D'UNE THESE SUR LES ASPECTS TECNIQUES, PHILOSOPHIQUE, HISTORIQUES, PHYSIOLOGIQUES ET AUTRES SUJETS EN RAPPORT AVEC LE SHUAI JIAO.</p>	<p><b>3<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>EXPLICATION ET DEMONSTRATION DE SON STYLE DE SHUAI JIAO</p>	<p><b>4<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>DEMONSTRATION SPONTANEE DE SON STYLE</p>
<p><b>2<sup>ème</sup> Epreuve</b></p> <p>SOUTENANCE DE LA THESE</p>		
<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>35 / 60</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>12,5 / 20</b></p>	<p>U.V. Validée si :</p> <p><b>12,5 / 20</b></p>
<p><b>EXAMEN DE SIXIEME DUAN SHUAI JIAO VALIDE SI LES 3 U.V. SONT ACQUISES</b></p>		