

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

L'ATT de niveau 1 de la Faemc se compose de 3 Unités de Valeur, 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 permet 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. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

UV1 : TAOLU - U.V. Validée si 70/140

Taolu sans arme (noté sur 100 points)

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés : Taolu, notés sur 50 points chacun.

Les Taolu demandés sont au nombre de 2, au choix du candidat parmi les suivants :

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 35 secondes (hors salut).

Fang Fa Explications Martiales du Taolu (noté sur 40 points)

L'explication portera sur un des 2 Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin)
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec commentaires
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînée ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV 2 : GONG FANG - U.V. Validée si 40/80

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

Le genre et le niveau (hauteur) de l'attaque sont annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés. Les attaques seront portées sur le partenaire en position de garde « man sao - wu sao ». Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple : Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

L'épreuve est composée de 8 attaques en avançant sur un pas (jambe arrière) dont :

- 4 attaques de poing arrière (deux à gauche et deux à droite).
- 4 attaques de pieds arrière (deux à gauche et deux à droite).

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

UV3: CHI-SAO - U.V. Validée si 30/60

Le partenaire place des attaques basiques de chi sao, et le candidat réalise une riposte sur chaque attaque (contrôle obligatoire). Le candidat est évalué sur les critères suivants : diversité technique, gestion des distances, opportunité, étagement des attaques, tactique de défense, mise en déséquilibre.

L'épreuve dure 1,30 minute.

RÉCAPITULATIF

UV 1 : ... / 140 TAOLU	UV 2 : ... / 80 GONG FANG	UV 3 : ... / 60 CHI SAO
<p>Deux taolu sans arme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siu Nim Tao - Cham Kiu - Bui Tze <p>Les Taolu doivent avoir une durée minimum de 35 secondes.</p>	<p>4 attaques du poing arrière en avançant sur un pas de la jambe arrière :</p> <p>2 à droite, 2 à gauche</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Étagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>1,30 minute</p> <p>Placer des ripostes adaptées sur des attaques basiques de Chi Sao.</p>
<p>Fang fa</p> <p>Explication martiale Taolu</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements d'un des 2 Taolu présentés.</p> <p>La séquence est déterminée par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation.</p>	<p>4 attaques de pied arrière en avançant sur un pas :</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	
<p>UV validée Si 70 / 140</p>	<p>UV validée Si 40 / 80</p>	<p>UV validée Si 30 / 60</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 VALIDÉE SI LES 3 UV SONT ACQUISES</p>		

DESRIPTIF DES ÉPREUVES

L'ATT de niveau 2 de la Faemc se compose de 4 Unités de Valeur, 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 permet 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. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

UV1 : TAOLU - U.V. Validée si 95/190

Taolu sans arme (noté sur 100 points)

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés : Taolu, notés sur 50 points chacun.

Les Taolu demandés sont au nombre de 3 :

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut).

Fang Fa Explications Martiales du Taolu (noté sur 40 points)

L'explication portera sur un des 3 Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin)
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec commentaires
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînées ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).

UV 2 : GONG FANG - U.V. Validée si 50/100

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

Le genre et le niveau (hauteur) de l'attaque sont annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés. Les attaques seront portées sur le partenaire en position de garde « man sao - wu sao ». Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple : Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

L'épreuve est composée de :

- 6 attaques de poings : 3 avec le poing avant sans déplacement ; 3 avec le poing arrière en avançant sur un pas
- 4 attaques de pieds : 2 avec la jambe avant sans déplacement ; 2 avec la jambe arrière en avançant sur un pas

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

UV3: CHI-SAO - U.V. Validée si 30/60

Le candidat exécute avec son partenaire un Chi Sao libre. Le contrôle est obligatoire et l'accent sera mis sur la lisibilité des techniques et la démonstration de son savoir. Le candidat est évalué sur les critères suivants : diversité technique, gestion des distances, opportunité, étagement des attaques, tactique de défense, mise en déséquilibre. L'épreuve dure 2 minutes.

UV4: ENTRETIEN - U.V. Validée si 10/20

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

RÉCAPITULATIF

UV 1 : ... / 190 TAOLU	UV 2 : ... / 100 GONG FANG	UV 3 : ... / 60 CHI SAO	UV 4 : ... / 20 ENTRETIEN
<p>Trois taolu sans arme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siu Nim Tao - Chum Kiu - Bui Tze <p>Les Taolu doivent avoir une durée minimum de 45 secondes.</p>	<p>6 attaques de poing :</p> <p>3 avec le poing avant sans déplacement</p> <p>3 avec le poing arrière en avançant sur un pas.</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO libre</p> <p>(Contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Étagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>2 minutes.</p>	<p>Entretien</p> <p>Entretien portant sur le style du candidat ainsi que sur sa filiation martiale</p>
<p>Fang fa</p> <p>Explication martiale Taolu</p> <p>Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements d'un des 3 Taolu présentés.</p> <p>La séquence est déterminée par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation.</p>	<p>4 attaques de pied :</p> <p>2 avec la jambe avant sans déplacement</p> <p>2 avec la jambe arrière en avançant sur un pas</p> <p>L'attaque et le niveau sont demandés par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>		
<p>UV validée Si 95 / 190</p>	<p>UV validée Si 50 / 100</p>	<p>UV validée Si 30 / 60</p>	<p>UV validée Si 10 / 20</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES (1/2)

L'ATT de niveau 3 de la Faemc se compose de 4 Unités de Valeur, 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 permet 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. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

UV1 : TAOLU - U.V. Validée si 95/190

Taolu sans arme (noté sur 150 points)

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés : Taolu, notés sur 50 points chacun.

Les Taolu demandés sont au nombre de 3 :

- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze

- Muk Yan Jong ou un Taolu au mannequin de bois d'une autre lignée au choix du candidat.

La durée d'exécution des Taolu ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut).

(- ou un Taolu avec arme au choix du candidat)

Fang Fa Explications Martiales du Taolu (noté sur 40 points)

L'explication portera sur 2 Taolu : le Taolu au mannequin de bois et un des 2 autres Taolu que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Le candidat exécute le 1^{er} Taolu à vitesse réduite et le jury sélectionne une séquence de 5 mouvements
- Le candidat prépare son explication (pendant 1 minute) avec un ou plusieurs partenaires (si besoin)
- Le candidat démontre avec partenaire(s) la séquence choisie (vitesse réduite) avec commentaires
- Le candidat exécute la même séquence avec partenaire(s) à vitesse de combat sans commentaire aucun.

Le candidat peut expliquer les 5 mouvements de la séquence de manière enchaînée ou décomposée (chaque technique expliquée indépendamment).



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES (2/2)

UV 2 : GONG FANG - U.V. Validée si 45/90

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

Enchaînements d'attaques suivies

Le genre et le niveau (hauteur) de l'attaque sont annoncés au préalable par le jury qui s'assure que le candidat et le partenaire ont bien compris l'enchaînement demandé avant qu'il soit exécuté de manière rapide et incisive. Ceci n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux pratiquants (contrôle). Les coups de poings et de pieds retournés ne sont pas autorisés. Les attaques seront portées sur le partenaire en position de garde « man sao - wu sao ». Les défenses seront libres et contrôlées. Le candidat sera noté sur la diversité des défenses-ripostes (Exemple : Techniques de poing, de paume, de pied, de balayage, de Chin-na), le réalisme, sa vitesse d'exécution et sur un contrôle absolu.

L'épreuve est composée de 4 enchaînements d'attaques :

- 2 enchaînements de trois coups poing différents.
- 2 enchaînements mixtes de trois coups (pied et poing différent).

Pour chaque enchaînement, la 1^{ère} attaque est exécutée sur un pas (poing ou jambe arrière en avançant sur un pas), puis les 2 attaques suivantes sont exécutées sans déplacement.

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

Self-défense / Chin Na

Le test est composé de 5 mises en situation. Les attaques demandées par le jury seront :

- Une saisie latérale à l'épaule
- Une double saisie du cou de face
- Une double saisie des poignets de face
- Une saisie directe du poignet de face (croisée ou non)
- Un ceinturage arrière au niveau des bras.

Ce travail est effectué en statique. Le candidat devra laisser son partenaire le saisir pour ensuite riposter de manière efficace et avec technicité.

Les réponses du candidat devront être adaptées, permettent de se dessaisir et de riposter clairement afin de maîtriser son partenaire jouant le rôle de l'agresseur.

UV3: CHI-SAO - U.V. Validée si 30/60

Chi Sao libre

Le candidat exécute avec son partenaire un Chi Sao libre. Le contrôle est obligatoire et l'accent sera mis sur la lisibilité des techniques et la démonstration de son savoir. Le candidat est évalué sur les critères suivants : diversité technique, gestion des distances, opportunité, étagement des attaques, tactique de défense, mise en déséquilibre. L'épreuve dure 2 minutes.

Combat Sanshou

Le candidat devra montrer sa maîtrise des techniques de pieds, poings, mains, balayages ou crochetages...

Voir règlement Sanshou en vigueur. L'épreuve dure 2 minutes.

UV4: ENTRETIEN - U.V. Validée si 10/20

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

RÉCAPITULATIF

UV 1 : ... / 190 TAOLU	UV 2 : ... / 90 GONG FANG	UV 3 : ... / 60 CHI SAO	UV 4 : ... / 20 ENTRETIEN
<p>Deux taolu sans arme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cham Kiu - Biu Tze <p>Un taolu au mannequin ou un taolu d'arme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muk yan jong (Lignée de forme au mannequin de bois au choix du candidat) - ou un taolu avec arme au choix du candidat <p>Les Taolu doivent avoir une durée minimum de 45 secondes.</p>	<p>4 Enchaînements d'attaques suivies :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 enchaînements de poings 2 enchaînements mixtes <p>Les attaques et les niveaux sont demandés par le jury.</p> <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>CHI-SAO libre</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>2 minutes.</p>	<p>Entretien</p> <p>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.</p>
<p>2 Fang fa</p> <p>Explication martiale Taolu Le candidat explique par la démonstration une séquence de 5 mouvements du taolu sans arme et du taolu au mannequin ou d'arme.</p> <p>La séquence est déterminée par le jury.</p> <p>Le candidat choisit le nombre de plastrons nécessaires à la réalisation de sa prestation qu'il effectue.</p>	<p>Self défense / Chin Na</p> <p>5 Mises en situation sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Une saisie latérale à l'épaule Une double saisie du cou de face Une double saisie des poignets de face Une saisie directe du poignet de face (croisée ou non) Un ceinturage arrière au niveau des bras. <p>Le candidat devra contrer de façon variée en utilisant si possible : les poings, paumes, pieds, coudes, genoux, balayages et Chin-na.</p>	<p>SANSHOU</p> <p>1 combat arbitré de 2 minutes.</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversité technique - Gestion des distances - Opportunité - Etagement des attaques - Tactique de défense - Mise en déséquilibre <p>Sans comptabilisation de points. Avec protections.</p>	
<p>UV validée Si 95 / 190</p>	<p>UV validée Si 45/ 90</p>	<p>UV validée Si 45 / 90</p>	<p>UV validée Si 10 / 20</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 3 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			