

Unités de Valeur	Passage de grade ceinture jaune 5 <sup>ème</sup> Ji	
UV1	TUIFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Levée de jambe droit : Zheng ti tui</li> <li>. Levée de jambe 45°: Xié ti tui</li> <li>. Levée de jambe ouverture à l'extérieur : Wai bai tui</li> <li>. Levée de jambe ouverture à l'intérieur: Li he tui</li> <li>. Combiné jambe et bras: Ce Ti TUI</li> </ul>
	Ji BEN GONG	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Position de bases (gong bu, mabu, xie bu, xu bu, pu bu) en avançant chang quan ou tuizan</li> <li>. Ban Mabu-dégagement, Gong pu - chang quan ou tuizhang en avançant</li> </ul>
	Les positions de base enchainées	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Wu Bu Chang</li> <li>. Les 4 positions au carré</li> <li>. La marche de Shaolin (poing à la taille)</li> </ul>
	ZUHELIANXI	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <u>Enchaînement avec le poing</u> : Ban mabu dégagement, gong bu chang quan, tant tui chang quan, ma bu chang quan.</li> <li>. <u>Enchaînement avec la paume</u> : Ban mabu dégagement, gong bu tuizhang, tant tui tuizhang, ma bu tuizhang.</li> <li>. <u>Enchaînement (nord ou sud)</u> à la demande des examinateurs.</li> </ul>
UV2	APPLICATIONS (Gong Fang Ji Shu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <u>Attaque d'un coup de poing direct au visage</u>: Dégagement + 1 riposte (minimum)</li> <li>. <u>Attaque d'un coup de poing direct au corps</u> : Dégagement + 1 riposte (minimum)</li> <li>. <u>Attaque d'un coup de pied direct au corp</u>: Dégagement + 1 riposte (minimum)</li> </ul>
UV3	TAOLU mains nues (au choix du candidat)	<p>TAOLUS de niveau 1 (Dingzhu, 16 mouvements) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Dingzhu di y lu chang quan (nord)</li> <li>. Wu bin tao (y duan)</li> </ul>
CONDITIONS POUR LE PASSAGE DE GRADE		<p>Cet examen a pour but de contrôler les acquis de base du pratiquant. Les 5 positions de base sont fondamentales. Nous parlons d'acquis et non de déplacement et coordination à la perfection. Nous gardons un œil sur la cohérence des positions et des mouvements. Le pratiquant a entre une et deux saisons de pratique.</p>

Unités de valeur	<b>Passage de grade ceinture verte 4<sup>ème</sup> Ji</b>	
<b>UV1</b>	TUIFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Levée de jambe droit : Zheng ti tui</li> <li>. Levée de jambe 45°: Xié ti tui</li> <li>. Levée de jambe ouverture à l'extérieur : Wai bai tui</li> <li>. Levée de jambe ouverture à l'intérieur: Li he tui</li> <li>. Combiné jambe et bras: Ce Ti TUI</li> </ul>
	JI BEN GONG	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Position de bases (gong bu, mabu, xie bu, xu bu, pu bu) en avançant.</li> </ul>
	LES POSITIONS DE BASE (enchainées)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La marche de Shaolin (poings à la taille)</li> <li>. Les 4 positions au carré</li> <li>. Wu Bu Quan</li> </ul>
	ZUHELIANXI (niveau évolué 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <u>Enchaînement avec le poing</u> : Ban mabu dégagement, gong bu chang quan, tan tui chang quan, ma bu chang quan.</li> <li>. <u>Enchaînement avec la paume</u> : Ban mabu dégagement, gong bu tuizhang, tan tui tuizhang, ma bu tuizhang.</li> <li>. <u>Enchaînement niveau évolutif (1) (nord ou sud)</u> à la demande des examinateurs.</li> </ul>
<b>UV2</b>	APPLICATIONS (Gong Fang Ji Shu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <u>Attaque d'un coup de poing direct au visage</u>: Dégagement + 2 ripostes</li> <li>. <u>Attaque d'un coup de poing direct au corps</u> : Dégagement + 2 ripostes</li> <li>. <u>Attaque d'un coup de pied direct au corp</u>: Dégagement + 2 ripostes</li> <li>. <u>Attaque d'un coup de pied circulaire</u>: Dégagement + 2 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés</li> </ul>
<b>UV3</b>	TAOLU mains nues (au choix du candidat) et TAOLU arme (en option)	<p>TAOLUS de niveau 1 et 2 (Dingzhu/Shaoonian, 16-24 mouvements) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Wu bin tao (y duan)</li> <li>. Shaolin lien huan quan</li> <li>. Shaonian nan gun</li> </ul> <p>&gt; Exemples de taolus possibles : Dingzhu di y lu Nan Quan, Shaonian di y lu Chang Quan, etc.</p>
<b>CONDITIONS POUR LE PASSAGE DE GRADE</b>		<p>Cet examen a pour but de contrôler les acquis de base élémentaire (évolutif), le pratiquant est en mesure d'avoir de bonnes positions. Nous parlons là d'acquis de placement et d'évolution, l'auto correction doit se faire en anticipation. Le pratiquant passe de deux à trois saisons de pratiques. La coordination et la cohérence des positions et des mouvements seront pris en compte.</p>

Unités de valeur	Passage de grade ceinture bleue 3 <sup>ème</sup> Ji	
Obligatoire	DEVOIR ECRIT (à rendre au maximum une semaine avant)	. Pourquoi pratiquez-vous le "Kung Fu Wushu" ?
UV1	TUIFA	. Levée de jambe droit : Zheng ti tui . Levée de jambe 45°: Xié ti tui . Levée de jambe ouverture à l'extérieur : Wai bai tui . Levée de jambe ouverture à l'intérieur: Li he tui . Combiné jambe et bras: Ce Ti TUI
	JI BEN GONG	. Position de bases (gong bu, mabu, xie bu, xu bu, pu bu) en avançant.
	LES POSITIONS DE BASE (enchaînées)	. La marche de Shaolin (poing à la taille) . Les 4 positions au carré . Wu Bu Quan
	ZUHELIANXI (niveau évolué 2)	. Enchaînement avec le poing : Ban mabu dégagement, gong bu chang quan, tant tui chang quan, ma bu chang quan. . Enchaînement avec la paume : Ban mabu dégagement, gong bu tuizhang, tant tui tuizhang, ma bu tuizhang. . Enchaînement niveau évolutif (2) (nord ou sud) à la demande des examinateurs.
UV2	APPLICATIONS (Gong Fang Ji Shu)	. Attaque d'un coup de poing direct au visage: Dégagement + 2 ripostes . Attaque d'un coup de poing direct au corps : Dégagement + 2 ripostes . Attaque d'un coup de pied direct au corp: Dégagement + 2 ripostes . Attaque d'un coup de pied circulaire: Dégagement + 2 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés
UV3	TAOLU mains nues (au choix du candidat) et TAOLU arme (en option)	TAOLUS de niveau 2 (Shaonian, 24 mouvements) ou plus : . Lu men chen di y lu. . Tao vu en stage de niveau shaonian au minimum. . Shaonian nan gun. . Tao d'arme vu en stage de niveau shaonian au minimum. > Exemples de taolus possibles : Dingzhu di er lu Nan Quan, Shaonian di er lu Chang Quan, Er Shi Si Chang Quan, Shaonian gun/dao shu, etc.
CONDITIONS POUR LE PASSAGE DE GRADE		Cet examen a pour but de vérifier la progression du pratiquant dans ses acquis de base, les enchaînements et la coordination des mouvements. Le pratiquant passe de trois à quatre saisons de pratique.

Unités de valeur	Passage de grade ceinture violette 2 <sup>ème</sup> Ji	
Obligatoire	<b>DEVOIR ECRIT</b> (à rendre au maximum une semaine avant)	Au choix : . Que représente le TAOLU dans votre vie de pratiquant ? . Qu'est ce que le Yin et le Yang dans les arts martiaux chinois ?
<b>UV1</b>	<b>TUIFA</b>	. Levée de jambe droit : Zheng ti tui . Levée de jambe 45°: Xié ti tui . Levée de jambe ouverture à l'extérieur : Wai bai tui . Levée de jambe ouverture à l'intérieur: Li he tui . Combiné jambe et bras: Ce Ti TUI
	<b>JI BEN GONG</b>	. <u>Position de bases</u> (gong bu, mabu, xie bu, xu bu, pu bu) en avançant.
	<b>LES POSITIONS DE BASE</b> (enchainées)	. La marche de Shaolin (poing à la taille) . Les 4 positions au carré . Wu Bu Quan
	<b>ZUHELIANXI</b> (niveau avancé)	. <u>Enchaînement en avançant avec le poing</u> : Ban mabu dégagement, gong bu chang quan, tant tui chang quan, ma bu chang quan. . <u>Enchaînement en avançant avec la paume</u> : Ban mabu dégagement, gong bu tuizhang, tant tui tuizhang, ma bu tuizhang. . <u>2 Enchaînements niveau avancé (nord ou sud)</u> à la demande des examinateurs pour vérifier les acquis dans les enchaînements et coordinations des mouvements sans oublier l'équilibre du pratiquant.
<b>UV2</b>	<b>APPLICATIONS</b> (Gong Fang Ji Shu)	. <u>Attaque d'un coup de poing direct au visage</u> : Dégagement + 2 ripostes . <u>Attaque d'un coup de poing direct au corps</u> : Dégagement + 2 ripostes . <u>Attaque d'un coup de pied direct au corps</u> : Dégagement + 2 ripostes poing ou pied ou les deux combinés. . <u>Attaque d'un coup de pied circulaire</u> : Dégagement + 2 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés . <u>Attaque coup de pied latéral au corps ou au visage</u> : Dégagement + 2 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés + projection et enchaînement.
<b>UV3</b>	<b>TAOLU à mains nues</b> (au choix du candidat)	. Shaolin Quan . Tao vu en stage de niveau équivalent 2 à 3 (Shaonian à Chuji). > Exemples de taolus possibles : Shaonian di san lu Chang Quan, Shaolin Xi Xing Quan, Er Shi Ba Chang Quan, etc.
	<b>APPLICATIONS MARTIALES DE LA FORME PRESENTÉE</b> (Gong Fang Taolu)	. Le candidats explique en démontrant 2 applications liés au taolu présenté.
	<b>TAOLU avec arme courte ou TAOLU avec arme longue</b>	. Tao de Sabre : Mei Hua Shaolin . Tao de sabre vu en stage de niveau 2 ou plus. . Tao baton : Shaonian Nangun . Tao de bâton vu en stage de niveau 2 ou plus.
<b>UV4</b>	<b>COMBAT (Bojishu)</b> (Les candidats amènent leurs protections et matériels)	<u>Candidat jusqu'à 34 ans, au choix:</u> . 2 assauts de 2X 1'30mn en technique de combat (au choix: Sanshou, Qingda ou Sanda). L'épreuve de combat concerne uniquement les passage de ceinture violette et rouge. . Un combat au DUAN BING en démontrant sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.  <u>Candidat de plus de 34 ans:</u> Les candidats âgés de 34 ans et plus ne doivent pas prendre part à l'épreuve d'assaut mais doivent présenter <u>au choix</u> : . 3 applications QIN-NA (sur coup de poing direct, sur saisie au poignet, sur saisie à l'épaule) . Un DUILIAN (combat arrangé à deux), . Un combat au DUANBING en démontrant sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.
<b>CONDITIONS POUR LE PASSAGE DE GRADE</b>		Cet examen a pour but de vérifier l'évolution ascendante du pratiquant dans ses acquis de niveau intermédiaire ou moyen. Nous accordons plus d'importance à la maîtrise des positions, des enchaînements, de la coordination des mouvements et d'équilibre. Le pratiquant passe de quatre à cinq saisons de pratique.

Unités de valeur	Passage de grade ceinture rouge 1 <sup>er</sup> Ji	
Obligatoire	<b>DEVOIR ECRIT</b> (à rendre au maximum une semaine avant)	Au choix : . Quel avenir pour le Wushu dans votre vie de pratiquant ? . Qu'expliquez-vous par l'éthique du sport ?
<b>UV1</b>	<b>TUIFA</b>	. Levée de jambe droit : Zheng ti tui . Levée de jambe 45°: Xié ti tui . Levée de jambe ouverture à l'extérieur : Wai bai tui . Levée de jambe ouverture à l'intérieur: Li he tui . Combiné jambe et bras: Ce Ti TUI
	<b>JI BEN GONG</b>	. Position de bases (gong bu, mabu, xie bu, xu bu, pu bu) en avançant.
	<b>LES POSITIONS DE BASE</b> (enchainées)	. La marche de Shaolin (poing à la taille) . Les 4 positions au carré . Wu Bu Quan
	<b>ZUHELIANXI</b> (niveau confirmé)	. Enchaînement en avançant avec le poing : Ban mabu dégagement, gong bu chang quan, tant tui chang quan, ma bu chang quan. . Enchaînement en avançant avec la paume : Ban mabu dégagement, gong bu tuizhang, tant tui tuizhang, ma bu tuizhang. . 2 Enchaînements niveau confirmé (nord ou sud) à la demande des examinateurs pour vérifier les acquis dans les enchaînements et coordinations des mouvements sans oublier l'équilibre du pratiquant.
<b>UV2</b>	<b>APPLICATIONS</b> (Gong Fang Ji Shu)	. Attaque d'un coup de poing direct au visage: Dégagement + 2 ou 3 ripostes . Attaque d'un coup de poing direct au corps : Dégagement + 2 ou 3 ripostes . Attaque d'un coup de pied direct au corp: Dégagement + 2 ripostes . Attaque d'un coup de pied circulaire: Dégagement + 2 ou 3 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés . Attaque d'un coup de pied latéral au corp: Dégagement + 2 ou 3 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés + projection et enchaînement. . Attaque d'un coup de pied latéral au visage: Dégagement + 2 ou 3 ripostes pieds ou poing ou les deux combinés + projection et enchaînement.
<b>UV3</b>	<b>2 TAOLU à mains nues</b> (au choix du candidat)	TAOLUS de niveau 3 (Chuji, 32 mouvements) : . Quian shen quan . Chuji Nan quan . Tao vu en stage de niveau Chuji minimum. > Exemples de taolus possibles : Shaolin Hei Fu (Hu) Quan, Shaolin Wu Xin Ba Fa, Chuji Chang Quan, San Duan Chang Quan, etc.
	<b>APPLICATIONS MARTIALES DE LA FORME PRESENTEE</b> (Gong Fang Taolu)	. Le candidats explique en démontrant 2 applications liés au taolu présenté.
	<b>TAOLU avec arme courte</b> ou <b>TAOLU avec arme longue</b>	. Sabre : Mei Hua shaolin . Tao de sabre vu en stage de niveau supérieur à Shaonian (Chuji par exemple) . Tao de bâton vu en stage de niveau supérieur à Shaonian (idem) . Tout autre tao d'arme (épée, lance, éventail, etc.) de niveau supérieur à Shaonian...
<b>UV4</b>	<b>COMBAT (Bojishu)</b> (Les candidats amènent leurs protections et matériels)	<u>Candidat jusqu'à 34 ans, au choix:</u> . 2 assauts de 2X 1'30mn en technique de combat (au choix: Sanshou, Qingda ou Sanda). L'épreuve de combat concerne uniquement les passage de ceinture violette et rouge. . Un combat au DUAN BING en démontrant sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.  <u>Candidat de plus de 34 ans:</u> Les candidats âgés de 34 ans et plus ne doivent pas prendre part à l'épreuve d'assaut mais doivent présenter <u>au</u> <u>choix:</u> . 3 applications QIN-NA (sur coup de poing direct, sur saisie au poignet, sur saisie à l'épaule) . Un DUILIAN (combat arrangé à deux), . Un combat au DUANBING en démontrant sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaque que de défense.
<b>CONDITIONS POUR LE PASSAGE DE GRADE</b>		Les acquis pour obtenir la ceinture rouge sont une réelle préparation pour la présentation officielle de la ceinture noire de la fédération. Le pratiquant est maître de son corps, il doit parfaire sa technique, maîtriser les armes .