

# Programme des ceintures

Kung-fu • Shaolin • Sanda / Sanshou

Jaune • Verte • Bleue • Violette • Marron • Rouge

Ce document présente les connaissances et démonstrations à préparer pour chaque passage de ceinture du club.

## Ceintures jaune à marron — Les sept unités de valeur

| UV  | Épreuve             | Ce qu'il faut préparer                                                                                                                                              |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UV1 | Positions           | Les cinq positions de base ; deux positions avancées en verte, quatre en bleue, six en violette et les sept en marron.                                              |
| UV2 | Ji Ben Gong Shaolin | Les mouvements correspondant à la couleur de la ceinture. En marron : les applications des Ji Ben Gong.                                                             |
| UV3 | Techniques de sanda | Les techniques de poings, de pieds et de projections indiquées pour chaque couleur.                                                                                 |
| UV4 | Taolu               | Wu Bu Quan en jaune ; Ji Ben Quan Fa et Lian Huan Quan à partir de la verte ; taolu supplémentaire à partir de la bleue et taolu avec arme à partir de la violette. |
| UV5 | Gong Fang           | Défendre les attaques demandées et répondre librement selon les exigences de la ceinture.                                                                           |
| UV6 | Acrobaties          | Les éléments ou les options indiqués pour chaque couleur.                                                                                                           |
| UV7 | Combat              | Les formats et durées de combat prévus pour chaque couleur.                                                                                                         |

## Comment utiliser le programme

Pour les coups de pied de l'UV3, les techniques des ceintures précédentes restent à connaître. Chaque fiche indique les nouveaux coups de pied ou la mise en pratique demandée.

Les positions, les Ji Ben Gong et les taolu sont détaillés dans les pages communes. Chaque fiche de ceinture reprend ensuite les UV3, UV4, UV5, UV6 et UV7, ainsi qu'un rappel des exigences des UV1 et UV2.

Pour l'UV5, « avant » et « arrière » désignent le membre utilisé dans la garde. Les défenses et les ripostes ne sont pas imposées : elles doivent correspondre à l'attaque reçue.

La ceinture rouge reprend les quatre UV du premier duan de Kung Fu FFAEMC, avec un examen organisé au club. Le duan (ceinture noire) relève d'une validation fédérale distincte.

Programme établi à partir du document du club et des consignes de présentation associées.

# Positions

## UV1 — Les cinq positions de base

Pour la ceinture jaune, connaître et savoir réaliser les cinq positions suivantes.

| Chinois | Pinyin  | Position                               | Repère                                          |
|---------|---------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 马步      | Mǎ bù   | Position du cavalier                   | Pieds écartés, deux genoux fléchis              |
| 弓步      | Gōng bù | Position de l'arc                      | Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue       |
| 仆步      | Pū bù   | Position basse, pas rasant             | Une jambe accroupie, l'autre tendue sur le côté |
| 虚步      | Xū bù   | Position du pas vide                   | Poids principalement sur la jambe arrière       |
| 歇步      | Xiē bù  | Position du repos, pas croisé accroupi | Jambes croisées, bassin abaissé                 |

## UV1 — Les positions avancées

Conserver les positions déjà apprises et connaître au moins deux positions avancées en verte, quatre en bleue, six en violette, puis les sept positions avancées de la liste en marron.

| Chinois | Pinyin     | Position                         | Repère                                                               |
|---------|------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 插步      | Chā bù     | Pas croisé arrière               | Un pied passe derrière l'autre, jambes croisées                      |
| 丁步      | Dīng bù    | Position en T, pas pointé        | Un pied porte le poids, l'autre pointe près de lui                   |
| 独立步     | Dú lì bù   | Position sur une jambe           | Une jambe d'appui, l'autre levée                                     |
| 半马步     | Bàn mǎ bù  | Position du demi-cavalier        | Position intermédiaire entre cavalier et arc                         |
| 骑龙步     | Qí lóng bù | Position du dragon chevauché     | Position basse, un genou proche du sol                               |
| 跪步      | Guì bù     | Position agenouillée             | Appui abaissé ; le genou peut rester au-dessus du sol selon le style |
| 坐盘      | Zuò pán    | Position assise, jambes croisées | Position basse avec les jambes croisées.                             |

Les sept positions avancées ci-dessus sont réparties par l'enseignant jusqu'à la violette. En marron, connaître les sept positions avancées de la liste.

# Taolu

## UV4 — Formes à connaître

| Ceinture | Taolu à connaître                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jaune    | Wu Bu Quan — 五步拳.                                                                                                                      |
| Verte    | Ji Ben Quan Fa — 基本拳法.<br>Lian Huan Quan — 连环拳.                                                                                        |
| Bleue    | Ji Ben Quan Fa — 基本拳法 et Lian Huan Quan — 连环拳.<br>Un taolu complet supplémentaire à mains nues.                                        |
| Violette | Ji Ben Quan Fa — 基本拳法 et Lian Huan Quan — 连环拳.<br>Un nouveau taolu complet supplémentaire à mains nues.<br>Un taolu complet avec arme. |
| Marron   | Ji Ben Quan Fa — 基本拳法 et Lian Huan Quan — 连环拳.<br>Un nouveau taolu complet supplémentaire à mains nues.<br>Un taolu complet avec arme. |

Taolu cités dans le document : Tong bei Quan, Wu xing quan, shao huo gun, yin shu gun, qi xin quan, wo long dao.

Le choix des taolu supplémentaires est défini par l'enseignant, parmi les formes enseignées au club.

# Ji Ben Gong Shaolin

## UV2 — Mouvements à connaître selon la couleur

### Ceinture jaune

| N° | Chinois | Pinyin           | Nom français                   |
|----|---------|------------------|--------------------------------|
| 1  | 马步单鞭    | Mǎ bù dān biān   | Pas du cavalier, simple fouet  |
| 2  | 弓步斜行    | Gōng bù xié xíng | Pas de l'arc, position oblique |
| 3  | 虚步格掌    | Xū bù gé zhǎng   | Pas à vide, blocage de paume   |

### Ceinture verte

| N° | Chinois | Pinyin            | Nom français                     |
|----|---------|-------------------|----------------------------------|
| 4  | 仆步切掌    | Pū bù qiè zhǎng   | Pas rasant, paume tranchante     |
| 5  | 歇步冲拳    | Xiē bù chōng quán | Pas croisé, coup de poing direct |
| 6  | 鸡行步     | Jī xíng bù        | Pas du coq                       |

### Ceinture bleue

| N° | Chinois | Pinyin       | Nom français                               |
|----|---------|--------------|--------------------------------------------|
| 7  | 劈腿      | Pī tuǐ       | Coup de pied descendant, en hache          |
| 8  | 侧踹腿     | Cè chuài tuǐ | Coup de pied latéral poussé                |
| 9  | 单拍脚     | Dān pāi jiǎo | Frappe du pied dans la main                |
| 10 | 里合脚     | Lǐ hé jiǎo   | Coup de pied en croissant vers l'intérieur |
| 11 | 外摆脚     | Wài bǎi jiǎo | Coup de pied en croissant vers l'extérieur |
| 12 | 后蹬腿     | Hòu dēng tuǐ | Coup de pied poussé vers l'arrière         |
| 13 | 低弹腿     | Dī tán tuǐ   | Coup de pied fouetté bas                   |

### Ceinture violette

| N° | Chinois | Pinyin                | Nom français                              |
|----|---------|-----------------------|-------------------------------------------|
| 14 | 二起脚     | Èr qǐ jiǎo            | Double coup de pied sauté                 |
| 15 | 前扫腿     | Qián sǎo tuǐ          | Balayage avant                            |
| 16 | 后扫腿     | Hòu sǎo tuǐ           | Balayage arrière                          |
| 17 | 腾空外摆腿   | Téng kōng wài bǎi tuǐ | Coup de pied en croissant extérieur sauté |
| 18 | 旋风脚     | Xuán fēng jiǎo        | Coup de pied tornade                      |

### Ceinture marron — Applications

Connaître et savoir démontrer les applications martiales des Ji Ben Gong du programme avec un partenaire.

# Ceinture jaune

UV1 : cinq positions de base.

UV2 : Ji Ben Gong 1 à 3.

## UV3 — Techniques de sanda

| Famille     | Techniques à connaître                                                     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Poings      | Direct avant — jab ; direct arrière — cross : Chōng quán 冲拳.               |
| Pieds       | Coup de pied direct : Dēng tuǐ 蹬腿 ; coup de pied circulaire : Biān tuǐ 鞭腿. |
| Projections | Montrer 1 projection.                                                      |

## UV4 — Taolu

• Wu Bu Quan — 五步拳.

## UV5 — Gong Fang

Une défense et une riposte libre.

- ① Direct avant au visage
- ② Direct arrière au visage
- ③ Frontal avant au corps
- ④ Circulaire arrière bas

## UV6 — Acrobaties

• Roue.

## UV7 — Combat

• 1 round de 1 min 30 s, selon les règles Sanshou ou Sanda.

# Ceinture verte

UV1 : cinq positions de base et au moins 2 positions avancées, dont deux nouvelles pour ce passage.

UV2 : Ji Ben Gong 4 à 6.

## UV3 — Techniques de sanda

| Famille     | Techniques à connaître                                                                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Poings      | Crochet avant et arrière : Bǎi quán 摆拳 ; uppercut avant et arrière : Gōu quán 勾拳.      |
| Pieds       | Coup de pied latéral : Chuài tuǐ 踹腿 ; coup de pied direct retourné : Hòu dēng tuǐ 后蹬腿. |
| Projections | Montrer 2 projections différentes.                                                     |

## UV4 — Taolu

- Ji Ben Quan Fa — 基本拳法.
- Lian Huan Quan — 连环拳.

## UV5 — Gong Fang

Une défense et une ou deux ripostes libres ; une mise au sol sur la série.

- ① Direct arrière au visage
- ② Crochet avant au visage
- ③ Frontal arrière au corps
- ④ Circulaire arrière au corps

## UV6 — Acrobaties

- Position du hibou.
- Pont.
- Papillon.

## UV7 — Combat

- 1 round de 1 min 30 s en pieds-poings.
- 1 round de 1 min 30 s en lutte.
- 1 round de 1 min 30 s en Sanda ou Sanshou.

# Ceinture bleue

UV1 : cinq positions de base et au moins 4 positions avancées, dont deux nouvelles pour ce passage.

UV2 : Ji Ben Gong 7 à 13.

## UV3 — Techniques de sanda

| Famille     | Techniques à connaître                                                                                               |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poings      | Coup de poing catapulte ; crochet court au corps et crochet long : Bǎi quán 摆拳.                                      |
| Pieds       | Coup de pied en hache : Pī tuǐ 劈腿 ; coup de pied ouvrant : Wài bǎi jiǎo 外摆脚 ; coup de pied fermant : Lǐ hé jiǎo 里合脚. |
| Projections | Montrer 3 projections différentes.                                                                                   |

## UV4 — Taolu

- Ji Ben Quan Fa — 基本拳法 et Lian Huan Quan — 连环拳.
- Un taolu complet supplémentaire à mains nues.

## UV5 — Gong Fang

Défendre l'ensemble de l'attaque et effectuer deux actions de riposte libres ; deux mises au sol sur la série.

- ① Direct avant au visage
- ② Crochet arrière au visage
- ③ Latéral avant au corps
- ④ Direct avant → direct arrière
- ⑤ Direct avant → circulaire arrière au corps
- ⑥ Frontal avant → direct arrière

## UV6 — Acrobaties

- Trépied.
- Se relever en pont, même avec une aide ou une adaptation.
- Roulade sautée.
- Coup de pied tornade.

## UV7 — Combat

- 1 round de 1 min 30 s en pieds-poings.
- 1 round de 1 min 30 s en lutte.
- 1 round de 2 min en Sanda ou Sanshou.

# Ceinture violette

UV1 : cinq positions de base et au moins 6 positions avancées, dont deux nouvelles pour ce passage.

UV2 : Ji Ben Gong 14 à 18.

## UV3 — Techniques de sanda

| Famille     | Techniques à connaître                                                                                                                         |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poings      | Revers de poing retourné : Biān quán 鞭拳 ; variantes des directs et crochets après pivot ou changement de garde : Chōng quán 冲拳 et Bǎi quán 摆拳. |
| Pieds       | Coup de pied tornade : Xuán fēng jiǎo 旋风脚 ; coup de pied circulaire inversé retourné : Hòu bǎi tuǐ 后摆腿.                                        |
| Projections | Montrer 4 projections différentes.                                                                                                             |

## UV4 — Taolu

- Ji Ben Quan Fa — 基本拳法 et Lian Huan Quan — 连环拳.
- Un nouveau taolu complet supplémentaire à mains nues.
- Un taolu complet avec arme.

## UV5 — Gong Fang

Défense et enchaînement libres ; varier les réponses et réaliser trois mises au sol sur la série.

- ① Direct avant → direct arrière → crochet avant
- ② Direct avant → circulaire arrière au corps
- ③ Circulaire avant bas → direct arrière
- ④ Frontal avant → direct arrière → crochet avant
- ⑤ Direct arrière → latéral avant au corps
- ⑥ Coup de pied arrière retourné au corps

## UV6 — Acrobaties

- Relevé à une jambe.
- Roue à une main des deux côtés.
- Lotus.

## UV7 — Combat

- 1 round de 1 min 30 s en pieds-poings.
- 1 round de 1 min 30 s en lutte.
- 2 rounds de 2 min en Sanda ou Sanshou.

# Ceinture marron

UV1 : cinq positions de base et les sept positions avancées de la liste.

UV2 : Applications des Ji Ben Gong du programme.

## UV3 — Techniques de sanda

| Famille     | Techniques à connaître                                                                                                                                                                   |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poings      | Tous les poings en attaque, riposte et interception : Chōng quán 冲拳, Bǎi quán 摆拳, Gōu quán 勾拳, Biān quán 鞭拳 ; doubles frappes ; changements de rythme et de garde.                       |
| Pieds       | Enchaîner deux à trois coups de pied déjà appris, avec un déplacement, une feinte et un changement de hauteur. Montrer un enchaînement en attaque et un en contre, avec retour en garde. |
| Projections | Montrer 5 projections différentes.                                                                                                                                                       |

## UV4 — Taolu

- Ji Ben Quan Fa — 基本拳法 et Lian Huan Quan — 连环拳.
- Un nouveau taolu complet supplémentaire à mains nues.
- Un taolu complet avec arme.

## UV5 — Gong Fang

Réponse entièrement libre et adaptée, en déplacement ; montrer des poings, des pieds et trois mises au sol différentes.

- ① Poing avant : direct ou crochet
- ② Poing arrière : direct ou crochet
- ③ Frontal ou latéral avant au corps
- ④ Circulaire arrière au corps
- ⑤ Trois poings enchaînés
- ⑥ Poing → pied
- ⑦ Pied → poing
- ⑧ Frappe → tentative de saisie du corps

## UV6 — Acrobaties

- Réussir une des options suivantes : saut de tête ; relevé carpé ; 540 ; flip arrière ; saut de main ; roue sans les mains ; ou enchaînement de trois acrobaties.

## UV7 — Combat

- 2 rounds de 3 min en Sanshou.
- 2 rounds de 3 min en Sanda.
- Contre au moins deux adversaires différents.

# Ceinture rouge

## Programme du premier duan de Kung Fu FFAEMC • Passage au club

La ceinture rouge est évaluée et délivrée par le club. Elle prépare au premier duan, sans attribuer le grade fédéral. Elle comporte les quatre UV ci-dessous.

### UV1 — Taolu

Deux formes : une à mains nues, puis une à mains nues ou avec arme courte ou longue. Chacune dure au moins 35 secondes hors salut. Validation : 70/140.

### UV2 — Fang Fa : applications du taolu

Après une reprise lente du taolu à mains nues, le jury choisit 3 à 5 mouvements. Préparation avec partenaire : 2 minutes maximum. Démonstration lente expliquée, puis à vitesse de combat sans commentaire. Validation : 20/40.

### UV3 — Gong Fang

Huit attaques : quatre des membres supérieurs, quatre des membres inférieurs ; quatre à droite, quatre à gauche, sans techniques retournées. Genre et hauteur annoncés ; attaque sur un pas de l'arrière au signal. Défenseur en position neutre, pieds largeur d'épaules, bras baissés. Défenses libres, contrôlées et variées, avec au moins deux ripostes. Validation : 40/80.

### UV4 — Combat Sanshou

Deux combats contrôlés de 1 min 30 s maximum, si possible avec deux partenaires différents. Diversité technique, précision et gestion du combat ; protections réglementaires obligatoires. Validation : 60/120.

Chaque UV doit être validée. En taolu, un premier arrêt autorise une reprise avec note plafonnée à la moitié ; un second entraîne zéro.

## Ceinture noire / Duan — Validation fédérale

Dans ce programme, la ceinture noire désigne l'étape du premier duan fédéral. Le duan est délivré dans le cadre de la FFAEMC, selon ses conditions d'inscription et de validation. Les examens des premier et deuxième duan sont organisés au niveau régional. La réussite de la rouge au club ne vaut pas attribution automatique du duan.

### Référence fédérale

FFAEMC : règlement spécifique Kung Fu, septembre 2025, pages 4–5. Résumé des épreuves ; consulter le règlement complet et ses éventuelles mises à jour pour un passage fédéral.

Règlements et inscriptions : <https://www.ffaemc.fr/duan/>