



# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

## KUNG-FU



### Déroulement des passages de grade :

Ceinture Blanche 1<sup>ère</sup> barrette Verte : 5 à 6 mois de pratique ; courant janvier

Ceinture Blanche 2<sup>ème</sup> barrette Verte : 1 an de pratique ; début juin

Ceinture Blanche 3<sup>ème</sup> barrette Verte : 2 ans de pratique ; début juin

Ceinture Verte : 2 ans et demi de pratique ; courant janvier

Ceinture Verte 1<sup>ère</sup> barrette noire : 3 ans ;

Ceinture Verte 2<sup>ème</sup> barrette noire : 4 ans de pratique ;

Ceinture Verte 3<sup>ème</sup> barrette noire : 5 ans de pratique ;

Ceinture noire : 6 ans de pratique.

### Ceinture

Comment mettre la barrette sur sa ceinture ?

La barrette doit mesurer **1,5 cm de largeur** et elle doit être positionnée à distance d'une largeur d'un poing du bout de la ceinture. Pour ajouter une seconde barrette il faut laisser un espace de la largeur d'un doigt entre les deux barrettes.



Ces grades sont issus d'un principe hiérarchique martial (militaire) provenant souvent des arts martiaux japonais, repris par les fédérations nationales. Ils existent souvent pour répondre à l'éducation occidentale de niveau et de besoin de récompenses.

Ces grades n'existaient pas dans les pratiques du Kung Fu traditionnel. En effet au sein des familles pratiquantes, la hiérarchie est davantage liée au lien de parenté que de grade. (le grand père, le père, l'oncle, le frère) Sifu pour maître, Si bak pour l'oncle...

Ce qui faisait d'un étudiant extérieur à la famille, un invité qui devait prouver son mérite plus que quiconque. On parle souvent de l'image de la porte que l'on ouvre à l'élève, comme le premier niveau d'apprentissage.

**Ceinture Blanche 1<sup>ère</sup> barrette Verte**  
1<sup>ère</sup> année 1<sup>er</sup> semestre

**Techniques de base :**

Positions : 5 (i fu chun, tui mah, gung po, ya chi mah, ma bo ) + 1mn en Ma bo

Poings : 4 (ping kune, tsui kune, pek kune, ngau kune)

Blocages : 3 (kua sao, tan sao, pak sao)

Pieds : 3 (tai chull tek, jik sot tek, chull tek)

**Kune :**

Siu naam Kune : kam lai, Sei mon kune  
(petit poing du sud : salut et 1<sup>ère</sup> porte)

**Applications techniques à deux :**

1<sup>ère</sup> attaque : ping kune YAU, blocage libre et contre attaque yang kune

2<sup>ème</sup> attaque : ping kune YAU blocage différent et contre attaque yang kune

**Ceinture Blanche 2<sup>ème</sup> barrette Verte**  
1<sup>ère</sup> année 2<sup>ème</sup> semestre

**Techniques de base :**

Positions : 8 (i fu chun, tui mah, gung po, ya chi mah, ma bo, ban ma po, lao mah, tai mah) + 2mn en Ma bo

Poings : 5 (ping kune, tsui kune, pek kune, ngau kune, Juk Kune)

Blocages : 5 (kua sao, tan sao, pak sao, tok sao, fu sao)

Pieds : 5 (tai chull tek, jik sot tek, chull tek, pang tek, houc tek)

**Kune :**

Siu naam Kune : Sei mon kune, Ci hap kune)  
(petit poing du sud : 1<sup>ère</sup> porte, 1<sup>er</sup> cavalier)

**Applications techniques à deux :**

1<sup>ère</sup> attaque : issue du kam lai siu naam, saisie bras droit, attaque gauche, pied droit.

2<sup>ème</sup> attaque : ping kune YAU/ esquive, blocage et contre attaque avec une mise au sol.

**Ceinture Blanche 3<sup>ème</sup> barrette Verte**  
2<sup>ème</sup> année

**Techniques de base :**

Positions : 11 (i fu chun, tui mah, gung po, ya chi mah, ma bo, ban ma po, lao mah, tai mah, Loc Kwaï mah, jik shen dao, ma bo, tao moah, tan fa mah ) + 3mn en Ma bo

Poings : complet (ping kune, tsui kune, pek kune, ngau kune, Juk Kune, Yat chi choy, pow choy, Kwa choy)

Blocages : complet (kua sao, tan sao, pak sao, tok sao, fu sao, go ang sao, kou pei sao, wai wan, kiu sao, kua choy sao, gwat sao, kan sao, bong sao)

Pieds : 8 (tai chull tek, jik sot tek, chull tek, pang tek, houc tek, jik bul tek, kwa nci tek, yuè tek)

**Kune :**

Siu naam Kune : Ng Hang Kune  
(petit poing du sud : 5 éléments)  
Hung Gar Kune : Mui Fa kune  
(poing famille HUNG : fleur de prunier)

**Applications techniques à deux :**

1<sup>ère</sup> attaque : coup de poing ping choy,  
2<sup>ème</sup> attaque : coup de poing pek choy  
3<sup>ème</sup> attaque : coup de pied direct jik sot tek  
Défenses avec au moins une mise au sol parmi les 3.

**Ceinture Verte**

3<sup>ème</sup> année 1<sup>er</sup> semestre

**Techniques de base :**

Positions complètes + tiao mah 4 mn de Ma Bo

Poings : complets

Blocages : complets

Pieds : complet (tai chull tek, jik sot tek, chull tek, pang tek, houc tek, jik bul tek, kwa nci tek, yuè tek, chull sot tek, tiao seon jik sot tek, houc qua shu a tek, lip tek)

**Kune :**

Siu naam Kune : Sei mon cheng fat  
(petit poing du sud : les 4 portes du bouddha)  
Hung Gar Kune : Mui Fa kune  
(poing famille HUNG : fleur de prunier)

**Applications techniques à deux :**

1<sup>ère</sup> attaque : coup de poing ngau choy,  
2<sup>ème</sup> attaque : coup de poing pek choy  
3<sup>ème</sup> attaque : coup de pied direct jik sot tek  
4<sup>ème</sup> attaque : coup de pied circulaire chull tek  
Contre attaque : au moins une mise au sol et une immobilisation (clé, étranglement)

**Ceinture Verte 1<sup>ère</sup> barrette Noire**  
3<sup>ème</sup> année 2<sup>ème</sup> semestre

**Techniques de base :**

Poings et blocages : Enchaînement à deux de 5 coups de poing et 5 blocages

Pieds : Enchaînement de 7 coups de pieds différents + 2 retournés

5mn de Ma bo

**Kune :**

Siu naam Kune : 1 forme tirée au hasard  
(*petit poing du sud : parmi les 4<sup>ères</sup> formes*)

Hung Gar Kune : Lau Gar Kune  
(poing famille HUNG : Point de la famille Lau)

**Applications techniques à deux :**

2 attaques/défenses poings

2 attaques/défenses pieds

Choisies par les professeurs

**Ceinture Verte 2<sup>ème</sup> barrette Noire**  
4<sup>ème</sup> année

**Techniques de base :**

Tranchants : SAW ( Biu jee, pee saw, tan saw)

Enchaînement varié de techniques (pied, poing, blocage...)

Coudes : (tchan) : (ko tchan, hun tchan, houc han tchan, juk than, han tchan, dac tchan, tan tchan, seon juk tchan)

1mn hok pu sur chaque jambe

**Kune :**

Siu naam Kune : Fu Haau  
(*petit poing du sud : Le rugissement du tigre*)

Hung Gar Kune : Lau Gar Kune  
(poing famille HUNG : Point de la famille Lau)

**Applications techniques à deux :**

1 Dji ben gong sur le fu haau kune

3 attaques doubles/défenses pieds, poings choisies par les professeurs

**Ceinture Verte 3<sup>ème</sup> barrette Noire**  
5<sup>ème</sup> année

**Techniques de base :**

Enchaînement varié de technique (pied, poing, coude, tranchant, blocage...)

**Kune :**

Siu naam Kune : Sao lung fei tin  
(*petit poing du sud : Capturer le dragon céleste*)

Hung Gar Kune : Gong gee kune  
(poing famille HUNG : introduction à la forme dompter le tigre)

**Applications techniques à deux :**

2 Dji ben gong sur le sao lung fei tin

**COMBAT**

Combat quinda 1 round 1 minute

**Ceinture Noire**  
6<sup>ème</sup> année

**Techniques de base :**

Enchaînement varié de technique (pied, poing, coude, tranchant, blocage, griffe...)

**Kune :**

Siu naam Kune : Fu hok kune  
(*petit poing du sud : tigre et grue*)

Hung Gar Kune : Gong gee kune  
(poing famille HUNG : introduction à la forme dompter le tigre)  
+ Une forme demandée au hasard parmi tout le programme.

**Applications techniques à deux :**

2 Dji ben gong fu hok kune

**COMBAT**

Combat quinda 2 round 1 minute

<p style="text-align: center;"><b>Ceinture Noire 1<sup>ère</sup> Duan</b> 7<sup>ème</sup> année</p> <p><u>Techniques de base :</u></p> <p>Enchaînement varié de technique (pied, poing, coude, tranchant, blocage...)</p> <p><b><u>Kune :</u></b> Siu naam Kune : Sat sap nei sap sau <i>(petit poing du sud : les 10 paumes empoisonnées)</i> Hung Gar Kune : Wu dip djueon <i>(poing famille HUNG : les paumes du papillon)</i></p> <p><b><u>Applications techniques à deux :</u></b></p> <p>2 Dji ben gong sur sat sap nei sap sau kune. 2 dji ben gong sur wu dip djueon</p> <p><b><u>COMBAT</u></b> Combat quinda 2 round 1 minute</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Duan</b> 8<sup>ème</sup> année</p> <p><u>Techniques de base :</u></p> <p>Enchaînement varié de technique (pied, poing, coude, tranchant, blocage, griffe...)</p> <p><b><u>Kune :</u></b> Hung Gar Kune : Gong gee fook fu kune <i>(poing famille HUNG : introduction à la forme dompter le tigre)</i> Une forme arme parmi bâton, sabre, couteau.</p> <p><b><u>Applications techniques à deux :</u></b></p> <p>1 Dji ben gong sur chaque forme de siu naam kune</p> <p><b><u>COMBAT</u></b> Combat quinda 2 round 1 minute</p>
<p style="text-align: center;">Ceinture Noire 1<sup>ère</sup> Duan 7<sup>ème</sup> année Techniques de base :</p> <p>Enchaînement varié de technique (pied, poing, coude, tranchant, blocage...)</p> <p><b><u>Kune :</u></b> Siu naam Kune : Long fu seon gee kune <i>(petit poing du sud : l'union du dragon et du tigre)</i></p> <p><i>1 forme d'arme choisie par l'élève</i></p> <p><b><u>Applications techniques à deux :</u></b></p> <p>2 Dji ben gong sur long fu seon gee kune 2 Dji ben gong choisi sur lau gar kune</p>	<p style="text-align: center;">Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Duan 8<sup>ème</sup> année Techniques de base :</p> <p>Enchaînement varié de technique (pied, poing, coude, tranchant, blocage, griffe...)</p> <p><b><u>Kune :</u></b> Siu naam Kune : 1 forme choisie par l'élève <i>(petit poing du sud)</i> Hung Gar Kune : Gong gee fook fu kune <i>(poing famille HUNG : dompter le tigre)</i></p> <p><b><u>Applications techniques à deux :</u></b></p> <p>2 Dji ben gong sur long fu seon gee kune 2 Dji ben gong choisi sur lau gar kune</p> <p><b><u>COMBAT</u></b> Combat souple 2 minutes traditionnel</p>

*Les armes (sabre, baton, double couteaux) ainsi que les formes Fu haak seon gee kune, Sap yin kune, tit sin kune font partie des formes enseignées lors de stages aux élèves ceinture noir minimum.*