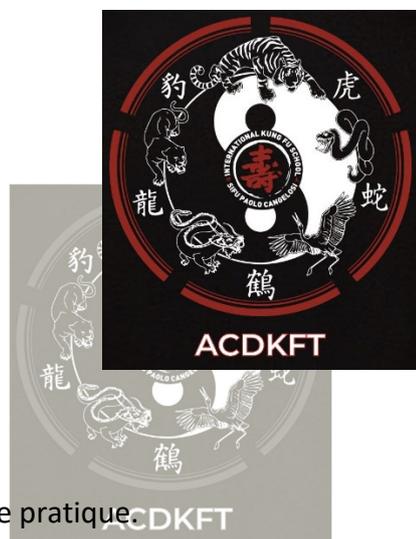


PROGRAMME PASSAGE DE GRADE ACDKFT 2025

Déroulement des passages de grade :

Ceinture Blanche 1^{ère} barrette Verte : 5 à 6 mois de pratique ; courant janvier
Ceinture Blanche 2^{ème} barrette Verte : 1 an de pratique ; début juin
Ceinture Blanche 3^{ème} barrette Verte : 2 ans de pratique ; début juin
Ceinture Verte : 2 ans et demi de pratique ; courant janvier
Ceinture Verte 1^{ère} barrette noire : 3 ans ;
Ceinture Verte 2^{ème} barrette noire : 4 ans de pratique ;
Ceinture Verte 3^{ème} barrette noire : 5 ans de pratique ; Ceinture noire : 6 ans de pratique



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'une barrette 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.

REGLES QUINDA

Règles, pieds : (sont interdits : aux articulations, aux génitaux, balayage dragon, direct visage, talon visage)
poings (sont interdits : au visage, au dos, à la gorge), balayage autorisé avec saisie uniquement, autorisé frappes basses sur une seule jambe de l'adversaire.

PROTECTIONS :

Protège dents, gants boxe, protège poitrine pour les femmes, coquille pour les hommes.

POINTS ATTAQUES

Pied circulaire tête ou mise au sol maîtrisée 3 points. Pied corps 2 points. Poing concret au corps 1 poing, enchaînement poings 2 points max.

POINTS COMBAT S'ajoute en fin de combat des points supplémentaires pour :

- **Garde efficace** durant le combat jusqu'à 2 points,
- **Déplacement et esquive** durant le combat jusqu'à 2 points,
- **Distance de combat court/moyen maintenue** durant le combat jusqu'à 2 points.

La note obtenue est la somme des points attaques et combat. Si la somme dépasse 20 points les points au-dessus de 20 peuvent être reporté sur la moyenne combat combiné (sans excéder la note de 20)



Ceinture Blanche 1^{ère} barrette Verte

1^{ère} année 1^{er} semestre

Techniques de base : connaitre

Positions : 5 (Yi fu chun, tiu mah, gung po, ya chimah, 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)

+ **1mn en Ma bo**

Kune :

Kam Lai : Salut en 7 étapes.

Hung Gar Kune : Mui Fa kune

(Poing famille HUNG : fleure de prunier)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques à deux :

1^{ère} attaque : ping kune YAU, blocage libre et contre-attaque yang kune

2^{ème} attaque : ping kune YAU blocage différent et contre-attaque yang kune

Blocage, contrôle, comportement, déplacements, cohérence, puissance, efficacité.

Ceinture Blanche 2^{ème} barrette Verte

1^{ère} année 2^{ème} semestre

Techniques de base : connaitre

Positions : 8 (i fu chun, tiu mah, gung po, ya chi mah, ma bo, ban ma po, lao mah, taï mah)

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)

+ **2mn en Ma bo**

Kune :

Petit poing du sud : salut et 1^{ère} porte)

Siu naam Kune : kam lai, Sei mon kune

Hung Gar Kune : Mui Fa kune

(Poing famille HUNG : fleure de prunier)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques à deux :

1^{ère} attaque : ping kune YAU, blocage libre et contre-attaque yang kune, et une seconde attaque

2^{ème} attaque : ping kune YAU/ esquive, blocage et contre-attaque avec une mise au sol.

3^{ème} attaque : jik sot tek, blocage, contre-attaque mise au sol pas obligatoire.

Blocage, contrôle, comportement, déplacements, cohérence, puissance, efficacité.

Ceinture Blanche 3^{ème} barrette Verte

2^{ème} année

Techniques de base à connaître :

Positions : 11 (i fu chun, tiu mah, gung po, ya chi mah, ma bo, ban ma po, lao mah, taï mah, Loc Kwai mah, jikshen dao, ma bo, tao moah, tan fa mah)

Poings : complet (ping kune, tsui kune, pek kune, ngaukune, 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)

+ **3mn en Ma bo**

Kune :

Siu naam Kune : Sei mon kune, Sci hap kune)

(Petit poing du sud : 1^{ère} porte, 1^{er} cavalier)

Siu naam Kune : Ng Hang Kune

(Petit poing du sud : 5 éléments)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps,

Applications techniques à deux :

1^{ère} attaque : coup de poing ping choy,

2^{ème} attaque : coup de poing pek choy

Contre-attaque avec deux frappes différentes à chaque fois

3^{ème} attaque : coup de pied direct jik sot tek

Défenses avec au moins une mise au sol parmi les 3.

Blocage, contrôle, comportement, déplacements, cohérence, puissance, efficacité.

Ceinture Verte

3^{ème} année

Techniques de base à connaître :

Positions complètes + tiao mah 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)

+ **4 mn de Ma Bo**

Kune :

Siu naam Kune : Sei mon cheng fat

(Petit poing du sud : les 4 portes du bouddha)

Hung Gar Kune : Lau Gar Kune

(Poing famille HUNG : Point de la famille Lau)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques à deux :

1^{ère} attaque : coup de poing ngau choy,

2^{ème} attaque : coup de poing pek choy

3^{ème} attaque : coup de pied direct jik sot tek

4^{ème} attaque : coup de pied circulaire chull tek

Contre-attaque : au moins une mise au sol et une immobilisation (clé, étranglement)

Blocage, contrôle, comportement, déplacements, cohérence, puissance, efficacité.





Ceinture Verte 1^{ère} barrette Noire 4^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : conditions minimums : 15 secondes. 2 poings dif, 1 pied dif, 1 mise au sol, 2 blocages dif,

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté

5 minutes de Ma bo

Kune :

Siu naam Kune :

5eme : Fu Haaun kune (cri du tigre)

(Petit poing du sud : parmi les 4^{ères} formes)

Hung Gar Kune : Lau Gar Kune & Mui Fa

(Poing famille HUNG : Point de la famille Lau)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques à deux :

2 attaques/défenses poings

Avec contre-attaque 3 coups dont 1 pied/genoux

2 attaques/défenses pieds avec 1 mise au sol et contre-attaque 2 et + coups

Choisies par les professeurs

Blocage, contrôle, comportement, déplacements, cohérence, puissance, efficacité.

Ceinture Verte 2^{ème} barrette Noire 5^{ème} année

Techniques de base :

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

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

Combat combiné à deux de techniques : conditions

minimums : 15 secondes. 2 poings dif, 2 pieds dif, 1 mise au sol, 1 genoux, 3 blocages dif,

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté

7 minutes de Ma bo

Kune :

Siu naam Kune : 1 forme tirée au hasard

(Petit poing du sud : 5 formes/kunes)

Hung Gar Kune : Lau Gar Kune, et **wu dip djuon**

(Poing famille HUNG : paumes du papillon)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques à deux :

3 Dji ben gong sur le wu dip djuon

Blocage, contrôle, comportement, déplacements, cohérence, puissance, efficacité.

COMBAT

Combat quinda 1 round 1 minute,

Qualité de la garde, contrôle, diversité des techniques, pied, poing, mise au sol, comportement, déplacements.



Ceinture Verte 3^{ème} barrette Noire 6^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : conditions minimums : 20 s. 3 poings dif, 3 pieds dif, 1 genoux, 1 mises au sol, 1 clés dif, 3 blocages dif, 1 coude

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté.

10 minutes de Ma bo

Kune :

Siu naam Kune : 6^{ème} Sao lung fei tin

(Petit poing du sud : Capturer le dragon céleste)

Hung Gar Kune : fo fu kune (2eme partie gong gee)

(Poing famille HUNG : dompter le tigre partie externe)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques tao à deux :

Le jury demande 3 applications techniques prises dans les taos présentés, qui seront expliquées et démontrée

Cohérence, respect technique, efficacité

COMBAT

Combat quinda 1 round 3 minutes

Qualité de la garde, contrôle, diversité des techniques, pied, poing, mise au sol, comportement, déplacements.

Ceinture Noire 7^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : conditions

minimums : 30 secondes. 3 poings dif, 3 pieds dif, 1 genoux, 2 mises au sol, 2 clés dif, 3 blocages dif, 1 coude

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté.

15 minutes de Ma bo

Kune :

Siu naam Kune : Fu hok kune

(Petit poing du sud : tigre et grue)

Hung Gar Kune : Gong gee fo fu kune

(Poing famille HUNG : forme complète)

+ Une forme demandée au hasard parmi tout le programme.

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques tao à deux :

Le jury demande 3 applications techniques prises dans les taos présentés, qui seront expliquées et démontrée

Cohérence, respect technique, efficacité

COMBAT

Combat quinda 2 round 2 minutes,

Qualité de la garde, contrôle, diversité des techniques, pied, poing, mise au sol, comportement, déplacements.





Ceinture Noire 1^{ère} Duan 9^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : conditions minimums : 40 secondes. 3 poings dif, 3 pieds dif, 1 genoux, 2 mises au sol, 2 clés dif, 3 blocages dif, 1 coude

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté.

Kune :

Siu naam Kune : Sat sap nei sap sau

(Petit poing du sud : les 10 paumes vénéneuses)

Hung Gar Kune : Wu dip djueon et gong gee fo fu kune (Poing famille HUNG : les paumes du papillon et dompter l'énergie du tigre)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques tao à deux :

Le jury demande 3 applications techniques prises dans les taos présentés, qui seront expliquées et démontrée

Cohérence, respect technique, efficacité

ARMES

Présenter un tao arme parmi double couteaux, sabre, bâton 1 ou 2 têtes.

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps



Ceinture Noire 2^{ème} Duan 11^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : conditions minimums : 50 secondes. 3 poings dif, 3 pieds dif, 1 genoux, 2 mises au sol, 2 clés dif, 3 blocages dif, 1 coude

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté.

Kune :

Siu naam Kune : Wei gong grue et tigre

(Petit poing du sud : forme dure et souple du tigre et de la grue)

Hung Gar Kune : Wu dip djueon et Fu Hok Seonyin Kune (Poing famille HUNG : (Forme combinée du tigre et de la grue)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques tao à deux :

Le jury demande 3 applications techniques prises dans les taos présentés, qui seront expliquées et démontrée

Cohérence, respect technique, efficacité

ARMES

Présenter un tao arme parmi double couteaux, sabre, bâton 1 ou 2 têtes.

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps



Ceinture Noire 3^{ème} Duan 14^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : techniques idem grade précédent minimums : 60 secondes.

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté.

Kune :

Siu naam Kune : Loung Fu Seonyin Kune

(Petit poing du sud : forme combinée tigre et dragon)

Hung Gar Kune : Sap yin Kune 1^{ère} partie (Poing famille HUNG : Les 10 éléments, partie des 5 animaux)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques tao à deux :

Le jury demande 3 applications techniques prises dans les taos présentés, qui seront expliquées et démontrée

Cohérence, respect technique, efficacité

ARMES

Présenter un tao arme parmi double couteaux, sabre, bâton 1 ou 2 têtes.

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps.



Ceinture Noire 4^{ème} Duan 17^{ème} année

Techniques de base :

Combat combiné à deux de techniques : techniques idem grade précédent minimums : 60 secondes.

Fluidité, cohérence, contrôle, puissance, niveau difficulté.

Kune :

Shaolin origines Hung Gar : les 5 formes

(Dragon, Panthère, Grue, Tigre, Serpent)

Hung Gar Kune : Sap yin Kune complet (Poing famille HUNG : Les 10 éléments)

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

Applications techniques tao à deux :

Le jury demande 3 applications techniques prises dans les taos présentés, qui seront expliquées et démontrée

Cohérence, respect technique, efficacité

ARMES

Présenter un tao arme parmi double couteaux, sabre, bâton 1 ou 2 têtes.

Respect techniques, fluidité, stabilité, positions, puissance, temps

