

Argenteuil -- Blanche niveau 2 -- degré jaune

Physical (physique)

Endurance

Horse Stance (position du cavalier)	Viser à tenir la position avec un bâton sur les cuisses, pieds parallèles, le dos le plus droit possible.	1	min.	1	reps		sér.	
-------------------------------------	---	---	------	---	------	--	------	--

Fitness (forme physique)

Push-ups (pompes)	Descendre la poitrine le plus près du sol sans le toucher	0.5	min.		reps	1	sér.	Maximum dans le temps prescrit. Viser 25 sur les mains.
-------------------	---	-----	------	--	------	---	------	---

Rope-jumping (sauts à la corde)		1	min.		reps	1	sér.	Maximum possible dans le temps prescrit. Viser 150.
---------------------------------	--	---	------	--	------	---	------	---

Sit-ups (redressements assis)	Les mains doivent être sur le côté de la tête	1	min.		reps	1	sér.	Maximum dans le temps prescrit. Viser 45.
-------------------------------	---	---	------	--	------	---	------	---

Suppleness (souplesse)

13 limbering up exercises (13 assouplissements de base)			min.		reps		sér.	Connaître par coeur.
---	--	--	------	--	------	--	------	----------------------

Techniques1

Displacements and Disponibility (déplacements et disponibilité de l'esprit)

Advance 1 (avancer 1)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Advance 2 (avancer 2)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Advance 3 (avancer 3)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Displacements and disponibility (déplacements avec disponibilité de l'esprit)	Voir si l'élève connaît les déplacements dans le désordre.		min.		reps		sér.	
---	--	--	------	--	------	--	------	--

Go back 1 (reculer 1)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Go back 2 (reculer 2)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Go back 3 (reculer 3)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Kicks (Normal, Flying and Floor) -- Coups de pied (normaux, sautés et au sol)

Circular kick # 1 (coup de pied circulaire #1)	With upper part of foot (avec la partie supérieure du pied)		min.		reps		sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
--	---	--	------	--	------	--	------	--

Argenteuil -- Blanche niveau 2 -- degré jaune

Front kick # 1 (coup de pied avant #1)			min.		reps		sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
--	--	--	------	--	------	--	------	--

Side kick # 1 (coup de pied de côté #1)			min.		reps		sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
---	--	--	------	--	------	--	------	--

Other kicks

Various kicks with displacements (coups de pieds variés avec déplacements)			min.		reps		sér.	3 coups de pied et disponibilité de l'esprit.
--	--	--	------	--	------	--	------	---

Other Techniques

Give 3 punches in hourglass position (donner 3 coups de poing en position du sablier)	Viser le milieu, le haut et le bas		min.		reps		sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
---	------------------------------------	--	------	--	------	--	------	--

Techniques2

Bare-Hands Dances (formes à mains nues)

Petite idée			min.		reps		sér.	La forme doit être exécutée au complet: insister sur la séquence. Les mouvements doivent être énergiques.
-------------	--	--	------	--	------	--	------	---

Tiger Dance Wing Chun (forme du tigre de style Wing Chun)			min.		reps		sér.	Première portion de la forme (jusqu'à coups de poing droit en haut et gauche en bas avec jambe gauche en avant).
---	--	--	------	--	------	--	------	--

Stances (positions)

Combat stance (position de combat)			min.		reps		sér.	Vérifier que la position est bonne.
------------------------------------	--	--	------	--	------	--	------	-------------------------------------

Hourglass stance (position du sablier)			min.		reps		sér.	Vérifier que la position est bonne.
--	--	--	------	--	------	--	------	-------------------------------------

Surprises

Mises en situation (programme d'Argenteuil)

Surprise 1			min.		reps		sér.	
------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Argenteuil -- Blanche niveau 2 -- degré jaune

Theory (théorie)

Theory

Question 1		<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Que signifie le mot Kung-fu? Réponse : "Discipline qu'on ne peut maîtriser qu'à force de s'exercer constamment avec persévérance".
Question 2		<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Comment s'appelait la fondatrice du style que nous pratiquons? Réponse: Yim Wing Chun
Question 3		<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Les moines chinois qui pratiquaient notre style à cette époque appartenaient à quel monastère? Réponse : Shaolin
Question 4		<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Voir si l'élève sait exprimer ses idées clairement lorsqu'on lui pose une question.

ParticipationAttitude

Participation and Attitude (participation et attitude)

Participation, attitude, clothes and presence (participation, attitude, tenue et présence)		<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	À ce niveau, on s'attend à ce que l'élève soit très discipliné pendant un examen.
--	--	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---