

Argenteuil -- Blanche niveau 3 -- degré demi orange

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.	1.5	min.	1	reps	1	sér.	
-------------------------------------	---	-----	------	---	------	---	------	--

Fitness (forme physique)

Jumping over an obstacle half thigh level (sauts d'obstacle niveau de la mi-jambe)			min.	24	reps	1	sér.	Avec élan sans faire tomber l'obstacle. On peut aussi faire la moitié des sauts sans élan.
--	--	--	------	----	------	---	------	--

Push-ups (pompes)	Descendre la poitrine le plus près du sol sans le toucher		min.	30	reps	1	sér.	
-------------------	---	--	------	----	------	---	------	--

Rope-jumping (sauts à la corde)			min.	150	reps	1	sér.	
---------------------------------	--	--	------	-----	------	---	------	--

Sit-ups (redressements assis)	Les mains doivent être sur le côté de la tête		min.	75	reps	1	sér.	
-------------------------------	---	--	------	----	------	---	------	--

Suppleness (souplesse)

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

Techniques1

Blocks (against kicks)

Block side kick # 1 (bloc coup de pied de côté # 1)			min.		reps		sér.	
---	--	--	------	--	------	--	------	--

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.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Argenteuil -- Blanche niveau 3 -- degré demi orange

Go back 3 (reculer 3)

min.

reps

sér.

Diversity Techniques (techniques variées)

Diversity technique # 3 -- grab shirt with one hand (technique variée #3 -- main saisissant chemise)

Grabbing of shirt with one hand -- use elbow to protect (saisie du collet -- utiliser le coude pour se dégager)

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)

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.

Premier quart de la forme (jusqu'à coups deux passages après avoir donné les deux coups de poing jambe droite en avant et avoir tourné d'un quart de tour à gauche).

Argenteuil -- Blanche niveau 3 -- degré demi orange

Dances with Weapons (formes avec armes blanches)

Dance with a weapon (forme avec une arme blanche)	Weapon identified in specific exam program (arme identifiée dans le programme spécifique)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Forme du long bâton (première partie : jusque au coup donné bâton parallèle au sol, après l'avoir fait pivoter 3 fois en déplacements latéraux).
---	---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

Stances (positions)

Combat stance (position de combat)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Vérifier que la position est bonne.
Hourglass stance (position du sablier)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Vérifier que la position est bonne.

Surprises

Mises en situation (programme d'Argenteuil)

Surprise 1	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>
Surprise 2	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>

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.

Argenteuil -- Blanche niveau 3 -- degré demi orange

ParticipationAttitude

Participation and Attitude (participation et attitude)

Participation, attitude, clothes and presence (participation, attitude, tenue et présence)

min.

reps

sér.

À ce niveau, on s'attend à ce que l'élève soit très discipliné.