

Argenteuil -- Blanche niveau 4 -- degré 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.	
-------------------------------------	---	-----	------	---	------	---	------	--

Falling Techniques (chutes)

Falling # 2 -- Back Falling # 2 (Chute # 2 -- Chute arrière # 2)	Hands in cross (mains en croix)		min.		reps		sér.	
--	---------------------------------	--	------	--	------	--	------	--

Falling # 4 -- Tornado Falling # 1 (Chute # 4 -- Chute en "tornado" #1)	Twisting while going to the ground (rotation en chutant)		min.		reps		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 blows and/or punches)

Blocks # 1 -- Tiger (Blocages # 1 -- Tigre)	Tiger fist protect face (protection du visage poing en tigre)		min.		reps		sér.	
---	---	--	------	--	------	--	------	--

Blocks (against kicks)

Block circular kick # 1 (bloc coup de pied circulaire # 1)			min.		reps		sér.	
--	--	--	------	--	------	--	------	--

Block front kick # 1 (bloc coup de pied avant # 1)			min.		reps		sér.	
--	--	--	------	--	------	--	------	--

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

Argenteuil -- Blanche niveau 4 -- degré orange

Blows or/and Punches

Blows # 1 -- Tiger (coups # 1 -- tigre)	Tiger punch to plexus (coup en tigre au plexus)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	---	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

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

Advance 1 (avancer 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Advance 2 (avancer 2)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Advance 3 (avancer 3)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Displacements and disponibility (déplacements avec disponibilité de l'esprit)	Voir si l'élève connaît les déplacements dans le désordre.	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	--	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Go back 1 (reculer 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Go back 2 (reculer 2)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Go back 3 (reculer 3)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

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)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
--	---	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

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)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)
--	---	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	---

Front kick # 1 (coup de pied avant #1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
--	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	--

Side kick # 1 (coup de pied de côté #1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)
---	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	---

Other kicks

Various kicks with displacements (coups de pieds variés avec déplacements)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	3 coups de pied et disponibilité de l'esprit.
--	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	---

Argenteuil -- Blanche niveau 4 -- degré orange

Other Techniques

Absorb 3 punches in dan-tien (Hourglass) -- Recevoir 3 coups de poing dans le dan-tien (en sablier)	On s'adapte à l'âge et à la stature de la personne. Un homme adulte doit être capable d'absorber un coup assez fort. Pour une femme, le coup est beaucoup moins fort. Pour un enfant, on vérifie seulement qu'il contracte les abdominaux au bon moment avec un petit coup du revers de la main.	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>
---	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------

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

Self-Defence (autodéfense)

Self-defense technique # 1, Type # 1 (technique d'autodéfense #1, type #1)	Hammer Blow (coup de haut en bas à la tête)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>
--	---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------

Triple Combination Kicks

Triple Combination Kicks # 1 (triple combinaison de coups de pied # 1)	Side kick # 1, front kick # 1, circular kick # 1 (coup de pied de côté #1, coup de pied avant # 1 et coup de pied circulaire # 1)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Dans le vide. Il faut connaître la séquence par cœur.
--	---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

Techniques2

Bare-Hands Dances (formes à mains nues)

Petite idée	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> 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)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Jusqu'à bloc en cavalier en pivotant d'un quart de tour à gauche, après avoir donné 3 séries de 3 coups avec les paumes et griffes du tigre
---	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

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 au complet. Bien mémoriser la séquence.
---	---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

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

Argenteuil -- Blanche niveau 4 -- degré orange

Surprises

Mises en situation (programme d'Argenteuil)

Surprise 1 min. reps sér.

Surprise 2 min. reps sér.

Theory (théorie)

Theory

Examen écrit (selon le niveau) L'élève doit étudier le livret de théorie pour son niveau. min. reps sér.

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.