

# Argenteuil -- Blanche niveau 5 -- degré demi vert

## 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.	2	min.		reps	1	sér.	Bâton sur les jambes obligatoire pour le degré vert, mais optionnel au demi-vert.
-------------------------------------	---	---	------	--	------	---	------	---

### Falling Techniques (chutes)

Falling # 1 -- Back Falling # 1 (Chute # 1 -- Chute arrière # 1)	Like a ball (comme une balle)		min.		reps		sér.	Sur tapis.
--	-------------------------------	--	------	--	------	--	------	------------

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

Falling # 3 -- Back Falling # 3 (Chute # 3 -- Chute arrière # 3)	Back Falling # 2 and front kick # 1 (chute arrière #2 et coup de pied avant #1)		min.		reps		sér.	Sur tapis.
--	---	--	------	--	------	--	------	------------

Falling # 4 -- Tornado Falling # 1 (Chute # 4 -- Chute en "tornade" #1)	Twisting while going to the ground (rotation en chutant)		min.		reps		sér.	Sur tapis.
---	--	--	------	--	------	--	------	------------

### Fitness (forme physique)

Chin-ups (tractions avec les bras)	Monter au-delà du menton. Mains paumes vers l'extérieur.		min.	15	reps	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.
------------------------------------	--	--	------	----	------	---	------	---

Jumping over an obstacle half thigh level (sauts d'obstacle niveau de la mi-jambe)			min.	24	reps	1	sér.	Sans élan exigé. Sans arrêt.
--	--	--	------	----	------	---	------	------------------------------

Push-ups (pompes)	Descendre la poitrine le plus près du sol sans le toucher		min.	30	reps	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.
-------------------	---	--	------	----	------	---	------	---

Rope-jumping (sauts à la corde)			min.	150	reps	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.
---------------------------------	--	--	------	-----	------	---	------	---

Sit-ups (redressements assis)	Les mains doivent être sur le côté de la tête		min.	75	reps	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.
-------------------------------	---	--	------	----	------	---	------	---

# Argenteuil -- Blanche niveau 5 -- degré demi vert

## Rolling Techniques

Front Rolling # 1 (Roulement frontal #1)	Start like a frog (Fall/Roll # 5)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Sur tapis. Front Rolling # 2 (Roulement frontal #2) au degré vert
--	-----------------------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	---

## Suppleness (souplesse)

13 limbering up exercises (13 assouplissements de base)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

## Techniques1

### Blocks (against blows and/or punches)

Blocks # 1 -- Tiger (Blocages # 1 -- Tigre)	Tiger fist protect face (protection du visage poing en tigre)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	---	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

### Blocks (against kicks)

Block circular kick # 1 (bloc coup de pied circulaire # 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
--	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Block front kick # 1 (bloc coup de pied avant # 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
--	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Block side kick # 1 (bloc coup de pied de côté # 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

### 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"/>
---	---	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Blows # 2 -- Leopard (coups # 2 -- léopard)	Leopard blow to temple	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	------------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Blows # 3 -- Dragon (coups # 3 -- dragon)	Dragon claws to shoulder	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---	--------------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Blows # 4 -- Crane (coups #4 -- grue)	Crane blow to temple	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
---------------------------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

Blows # 5 -- Snake (coups #5 -- serpent)	Snake fingers to the throat	<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"/>
-----------------------	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------

# Argenteuil -- Blanche niveau 5 -- degré demi vert

Advance 3 (avancer 3)		<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.		min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Go back 1 (reculer 1)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Go back 2 (reculer 2)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Go back 3 (reculer 3)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Turn left (R and L feet front) -- Tourner à gauche (pieds droit et gauche en avant)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Turn right (R and L feet front) -- Tourner à droite (pieds droit et gauche en avant)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>

## Diversity Techniques (techniques variées)

Diversity technique # 1	Neck attack	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Diversity technique # 2	Grabbing of hairs		min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
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)

Back side kick # 1 returned (coup de pied de côté #1 retourné)	Returned side kick (coup de pied de côté retourné)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
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"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
Frontal sweeping # 1 (balayage frontal #1)	180 degrees (180 degrés)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Full frontal sweeping # 1 (balage frontal complet #1)	360 degrees (360 degrés)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>

# Argenteuil -- Blanche niveau 5 -- degré demi vert

Side kick # 1 (coup de pied de côté #1)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)
Tornado kick # 1 (coup de pied "tornado" #1)	Exterior to interior (de l'extérieur vers l'intérieur)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
<b>Other blows</b>								
One Blow/Punch Put-Off a Candle (un coup/"punch" pour éteindre une chandelle)	3 trials (3 essais)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
<b>Other kicks</b>								
Various kicks with displacements (coups de pieds variés avec déplacements)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Coups de pied et disponibilité de l'esprit.
<b>Other Techniques</b>								
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)
Sand Bag/Hand Bag		3	min.	<input type="text"/>	reps	1	sér.	<input type="text"/>
<b>Self-Defence (autodéfense)</b>								
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"/>
Self-defense technique # 2, Type # 1 (technique d'autodéfense #2, type #1)	Straight Blow (coup direct au plexus)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
Self-defense technique # 3, Type # 1 (technique d'autodéfense #3, type #1)	Hook Blow (crochet à la tête)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>
<b>Triple Combination Kicks</b>								
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.	<input type="text"/>
Triple Combination Kicks # 2 (triple combinaison de coups de pied # 2)	Side kick # 1, front kick # 1, side kick # 1 (côté #1, avant #1, côté #1)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>

# Argenteuil -- Blanche niveau 5 -- degré demi vert

## Techniques2

### Bare-Hands Dances (formes à mains nues)

Petite idée		<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	La forme doit être exécutée au complet. Les mouvements doivent être énergiques et précis.
-------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

Tiger Dance Wing Chun (forme du tigre de style Wing Chun)		<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Les 3/4 de la forme doivent être faits au demi-vert au moins. La forme au complet est faite au degré vert.
---	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

### 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. Les mouvements doivent être énergiques et précis.
---	---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

### Stances (positions)

Combat stance (position de combat)		<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	
------------------------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

Hourglass stance (position du sablier)		<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	
--	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

## Surprises

### Mises en situation (programme d'Argenteuil)

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

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

## Theory (théorie)

### Theory

Examen écrit (selon le niveau)	L'élève doit étudier le livret de théorie pour son niveau.	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Apprentissage par coeur et réponses par écrit.
--------------------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

## ParticipationAttitude

### Participation and Attitude (participation et attitude)

Participation, attitude, clothes and presence (participation, attitude, tenue et présence)		<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	
--	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--