

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argenteuil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

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.	Date :
-------------------------------------	---	---	------	--	------	---	------	--	--------

Falling Techniques (chutes)

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

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

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.	Date :
--	---	--	------	--	------	--	------	------------	--------

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

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.	Date :
------------------------------------	--	--	------	----	------	---	------	---	--------

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.	Date :
--	--	--	------	----	------	---	------	------------------------------	--------

Push-ups (pompes)	Descendre la poitrine le plus près du sol sans le toucher (distance de 1 poing du sol)		min.	40	reps	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.	Date :
-------------------	--	--	------	----	------	---	------	---	--------

Rope-jumping (sauts à la corde)			min.	200	reps	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.	Date :
---------------------------------	--	--	------	-----	------	---	------	---	--------

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argentueil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

Sit-ups (redressements assis)	Les mains doivent être sur le côté de la tête	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	100	reps	<input type="text"/>	1	sér.	Il faut une progression continue entre le degré demi-vert et le degré vert. Les répétitions sont l'idéal à atteindre.	Date : <input type="text"/>
-------------------------------	---	----------------------	------	----------------------	-----	------	----------------------	---	------	---	-----------------------------

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.	Date : <input type="text"/>
--	-----------------------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	------------	-----------------------------

Front Rolling # 2 (Roulement frontal #2)	On one hand (Fall/Roll # 6)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Sur tapis.	Date : <input type="text"/>
--	-----------------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	------------	-----------------------------

Suppleness (souplesse)

13 limbering up exercises (13 assouplissements de base)	À connaître par cœur, selon le niveau de l'élève	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Il faut être capable de les donner à une classe	Date : <input type="text"/>
---	--	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	---	-----------------------------

Blocks (against blows and/or punches)

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

Blocks # 2 -- Leopard (Blocages # 2 -- Léopard)	Leopard wrist protect plexus (protection du plexus en léopard)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
---	--	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	-----------------------------

Blocks # 3 -- Dragon (Blocages # 3 -- Dragon)	Dragon wrist protect plexus (protection du plexus en dragon)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
---	--	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	-----------------------------

Blocks # 4 -- Crane (Blocages # 4 -- Grue)	Crane wrist protect side of head (protection de la tempe en grue)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
--	---	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	-----------------------------

Blocks # 5 -- Snake (Blocages # 5 -- Serpent)	Snake wrist protect throat (protection de la gorge en serpent)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <input type="text"/>
---	----------------------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	------	----------------------	-----------------------------

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argentueil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

Blows or/and Punches

Blows # 1 -- Tiger (coups # 1 -- tigre)	Tiger punch to plexus/head (coup en tigre au plexus/tête)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
Blows # 2 -- Leopard (coups # 2 -- léopard)	Leopard blow to temple (coup en léopard à la tempe)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
Blows # 3 -- Dragon (coups # 3 -- dragon)	Dragon claws to plexus (coup en dragon au plexus)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
Blows # 4 -- Crane (coups #4 -- grue)	Crane blow to temple (coup en grue à la tempe)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
Blows # 5 -- Snake (coups #5 -- serpent)	Snake fingers to the throat (piquer des doigts à la gorge)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <input type="text"/>
Turn left (R and L feet front) -- Tourner à gauche (pieds droit et gauche en avant)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
Turn right (R and L feet front) -- Tourner à droite (pieds droit et gauche en avant)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>

Diversity Techniques (techniques variées)

Diversity technique # 1	Neck attack (attaque à la gorge)	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
-------------------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argenteuil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

Diversity technique # 2	Grabbing of top of hairs (saisie des cheveux en avant)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date :
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"/>	Date :
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.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)	Date :
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)	Date :
Front kick # 1 (coup de pied avant #1)	Coup de pied direct avec la paume du pied	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).	Date :
Frontal sweeping # 1 (balayage frontal #1)	180 degrees (180 degrés)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)	Date :
Full frontal sweeping # 1 (balage frontal complet #1)	360 degrees (360 degrés)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force	Date :
Knee kick # 1 (coup du genou #1)		<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)	Date :
Round kick # 1 (coup de pied rond #1)	Interior to exterior (de l'intérieur vers l'extérieur)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)	Date :
Side kick # 1 (coup de pied de côté #1)	Coup de pied avec le dessous du pied (tranchant plus avancé)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)	Date :
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.	Vérifier la technique et la force (dans un sac)	Date :
Other blows									
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.	Au degré vert, obligatoire	Date :
Other kicks									
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.	Date :

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argentueil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

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. Ne jamais faire si la femme pense être enceinte. Homme adulte : coup assez fort. Femme adulte : coup moins fort. Enfant : on vérifie seulement qu'il contracte les abdominaux au bon moment avec un petit coup du revers de la main (un peu plus fort pour les ados).	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <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)	Date : <input type="text"/>
Sand Bag/Hand Bag		3	min.	<input type="text"/>	reps	1	sér.	On doit voir clairement les techniques de Kung-fu apprises	Date : <input type="text"/>

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"/>	Date : <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"/>	Date : <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"/>	Date : <input type="text"/>
Self-defense technique # 4, Type # 1 (technique d'autodéfense #4, type #1)	Back Fist Blow (coup avec le dos de la main à la tête)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
Self-defense technique # 5, Type # 1 (technique d'autodéfense #5, type #1)	Uppercut (coup de bas en haut au plexus)	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <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.	<input type="text"/>	Date : <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"/>	Date : <input type="text"/>
Triple Combination Kicks # 3 (triple combinaison de coups de pied # 3)	Front kick # 1, round kick # 1, tornado kick # 1	<input type="text"/>	min.	<input type="text"/>	reps	<input type="text"/>	sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argentueil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

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. Les mouvements doivent être énergiques et précis.	Date : <input type="text"/>
-------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---	-----------------------------

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.	La forme au complet.	Date : <input type="text"/>
---	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

Breaking

Break wooden plates (0.75 x 8.5 x 11 inches) -- Cassage de plaque(s) de bois	Enfants : 1 planche. Adolescents : 2 planches. Adultes : 3 planches.	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
--	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

Dances with Weapons (formes avec armes blanches)

5 basic movements of long stick # 1 (5 mouvement du base du long bâton)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
---	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

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.	Date : <input type="text"/>
---	---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---	-----------------------------

Stick vs Stick # 1 (bâton contre bâton #1)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

Mains collantes

Mains collantes avec attaques et blocages	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
---	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

Mains collantes sans attaque	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>	Date : <input type="text"/>
------------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------

Stances (positions)

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

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

Mises en situation (programme d'Argentueil)

Surprise 1	On veut voir comment l'élève réagit à une situation inhabituelle	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Au niveau vert, la mise en situation doit être inattendue	Date : <input type="text"/>
------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---	-----------------------------

Aide-mémoire pour le passage du grade : Argentueil -- Blanche niveau 6 -- degré vert

Surprise 2	On veut voir comment l'élève réagit à une situation inhabituelle	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Au niveau vert, la mise en situation doit être inattendue	Date : <input type="text"/>
------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---	-----------------------------

Theory (théorie)

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.	Date : <input type="text"/>
--------------------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--	-----------------------------

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.	Au degré vert, on s'attend à ce que l'élève soit un exemple pour ses pairs	Date : <input type="text"/>
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--	-----------------------------