

## NIVEAU 1 / GRADE 1

1. Position Neutre
2. Position de Côté
3. Coup de poing Wing Chun gauche et droite
4. Garde Wing Chun gauche et droite
5. Pak Sao gauche et droit
6. Pak Sao frappe gauche et droite
7. Demi pas avant gauche et droit
8. Rafale de coup de poing
9. Shil Lim Tao - ouverture jusqu' aux coups de poing
10. Coups de poing numérique 1 à 3
11. Bénéfices - 1. Développe l'auto-discipline

## NIVEAU 1 / GRADE 2

1. Garde Wing Chun- Changer a) gauche à droite b) droite à gauche
2. Demi pas de côté; Gche et Droit
3. Demi pas de côté, Pak Sao ; Gauche et Droit
4. Demi pas avant ; gauche et droit
5. Demi pas avant, Pak Sao ; gauche et droit
6. Larp Sao - en position neutre ; gauche et droit
7. Demi pas avant, Pak Sao Frappe et Rafale ; Gauche et droit
8. Demi pas avant, Larp Sao Frappe et Rafale ; Gauche et droit
  
9. Shil Lim Tao - ouverture - Tan Sao et Wu Sao
10. Principes du Wing Chun - 1. Garder le Centre
11. Bénéfices 1 & 2: 1. Développe la self discipline; 2. Développe la confiance en soi.

## NIVEAU 2 / GRADE 0

1. Exercices pour les yeux
2. Exercices pour regarder le coude
3. Pas de côté
4. Pas de côté, Pak Sao Pak Sao frappe et rafale
5. Larp Sao Frappe, Pak Sao frappe et rafale
  - a) demi pas de côté (defense) b) demi pas avant (attaque)
6. Pak Sao frappe, Larp Sao frappe et rafale
  - a) demi pas de côté (defense) b) demi pas avant (attaque)
7. Coups de poing numériques 1 - 5
8. Première partie de Shil Lim Tao
9. Bref historique du Wing Chun
10. Bénéfices 1 à 3: 1. Développe l'auto discipline; 2. Développe la confiance en soi; 3. Développe l'estime de soi;
11. Principes 1 et 2: 1. Protège la ligne centrale; 2. Entraîne à utiliser les 2 bras en même temps;

## NIVEAU 2 / GRADE 1

1. Exercices:
  - a) Bil Sao et frappe
  - b) Demi pas avant et rafale
  - c) Pas de côté - Pak Sao et rafale
2. Forme : Shil Lim Tao jusqu'aux Gum Sao.
3. Techniques:
  - a) Contre saisie au bras- pique aux yeux, Pak Sao et rafale
  - b) Contre un crochet
    - i) Larp Sao frappe et rafale, en parallèle
    - ii) Pak Sao frappe et rafale en croisé
  - c) Offensif
    - i) Larp Sao frappe et rafale en parallèle
    - ii) Pak Sao frappe et rafale en croisé
5. Bénéfices 1 à 4:
6. Principes 1 à 3:

## NIVEAU 2 / GRADE 2

1. Exercices:
  - a) Coups de poing numériques avec demi pas
  - b) Tan Sao et rafale
  - c) Pas complet avant et arrière avec rafale
  - d) Kan Sao et rafale
2. Forme: Shil Lim Tao jusqu'à la section Tarn Sao
3. Techniques
  - a) Contre crochet bas:
    - i) en croisé- Kan Sao frappe et rafale
    - ii) en parallèle- Kan Sao frappe et rafale
  - b) contre direct:
    - i) Larp Sao frappe et rafale (à partir de position de côté en parallèle)
    - ii) Pak Sao frappe et rafale (à partir de position de côté en croisé)
  - c) Offensif - avec demi pas avant:
    - i) en croisé- Larp Sao frappe et rafale
    - ii) en parallèle- Pak Sao frappe et rafale
  - d) Saisie à l'épaule- pique au yeux et rafale
4. Terminologies chinoises
5. Bénéfices 1 à 5: 1
6. Principes 1 to 4

## NIVEAU 3 / GRADE 0

1. Exercices:
  - a) Jut Sao frappe et rafale
  - b) Demi pas avant- Jut Sao frappe et rafale
  - c) Pak Sao frappe et rafale
  - d) Bil Sao cp de pied frontal et rafale
2. Forme: Shil Lim Tao jusqu'au 2nd Pak Sao
3. Techniques:
  - a) Double crochet- haut et bas
    - i) parallèle - Bil Sao et Kan Sao avec rafale
    - ii) en croisé- Pak Sao et Bil Sao avec rafale
  - b) Crochet
    - i) parallèle - Bil Sao, cp de pied frontal d'un demi pas de côté (en position de côté)
    - ii) croisé- Pak Sao, cp de pied frontal, déplacement vers l'avant et rafale
  - c) Crochet bas- Garn Sao et Garn Sao frappe et rafale
  - d) Tentative de saisie à la gorge- reculer avec pique aux yeux, Pak Sao
4. Stratégie générale en combat du Wing Chun
5. Bénéfices 1 à 6: 1. Développe l'auto discipline; 2. Développe la confiance en soi; 3. Développe l'estime de soi; 4. Développe le respect des autres; 5. Développe les réflexes et la coordination; 6. Développe la capacité à focaliser.
6. Principes 1 à 5: 1. Protège la ligne centrale; 2. Entraîne à utiliser les 2 bras en même temps; 3. Evite d'employer la force contre la force; 4. Regarder le coude; 5. Utiliser des lignes directs pour agir.

## NIVEAU 3 / GRADE 1

1. Exercices:
  - a) Tan et frappe b) Bil et coup de pied frontal
2. Forme: Shil Lim Tao jusqu'au Garn Sao
3. Techniques:
  - a) contre un cp de pied frontal - Pak Sao block, Larp Sao et rafale
  - b) contre un crochet bas - Kan Sao, frappe et rafale
  - c) offensif -
    - i) parallèle - déplacer vers l'avant, Pak Sao sur le coude, frappe et rafale
    - ii) croisé - déplacer vers l'avant, Larp Sao sur le coude, frappe et rafale
  - d) self defense : contre un head lock
    - i) frappe aux yeux et coup de coude au plexus solaire
    - ii) passer le bras derrière l'agresseur, attraper les cheveux ou les yeux, et frappe à la gorge
4. Terminologie Chinoise
5. Bénéfices 1 à 7: 1
6. Principes 1 à 6:

## NIVEAU 3 / GRADE 2

1. Exercices:  
Bon et Larp frappe / Pak Sao --> Tan Sao  
Pak et Bil Sao / Pak Sao --> Bon Sao --> Larp Sao
2. Forme: Shil Lim Tao jusqu'au Bon Sao
3. Techniques:
  - a) Tan Sao contre un crochet et rafale
  - b) Saisie par derrière- Larp sur le coude cp de pied et rafale
  - c) Pak Sao / Bil Sao contre crochets
  - d) Bil Sao / Pak Sao contre crochets
  - e) Kan Sao contre un cp de pied frontal et rafale
4. Bénéfices 1 à 8:
5. Principes 1 à 7:

## NIVEAU 4 / GRADE 0

1. Exercices :  
Kan frappe / Bil --> Pak and kick  
Technique d'entrée / Bil --> Bil and kick
2. Forme: Shil Lim Tao : Bil Sao bas jusqu'à la fin
3. Techniques d'entrée
  - a) Bon Sao contre un direct
  - b) Larp Sao et rafale
  - c) Head lock - pouce dans l'oeil, glisser derrière
  - d) Bon Sao bas contre un coup de pied frontal
4. Bénéfices 1 à 10: 1. Développe l'auto discipline; 2. Développe la confiance en soi; 3. Développe l'estime de soi; 4. Développe le respect des autres; 5. Développe les réflexes et la coordination; 6. Développe la capacité à focaliser; 7. Développe les réflexes (Chi Sao); 8. Développe la puissance et la vitesse; 9. Développe sa condition physique et diminue le stress; 10. Permet d'être plus ouvert avec nos proches.
5. Principes 1 à 8: 1. Protège la ligne centrale; 2. Entraîne à utiliser les 2 bras en même temps; 3. Evite d'employer la force contre la force; 4. Regarder le coude; 5. Utiliser des lignes directs pour agir; 6. Utilise les points de pression pour rendre les techniques plus efficaces; 7. Tous les exercices de Wing Chun sont liés au développement de l'énergie inerne (Chi); 8. Utilise les mêmes points de pression pour soigner les blessures sportives.

## NIVEAU 4 / GRADE 1

1. Shil Lim Tao Avancée - 1ere partie  
Stretching - écartement
2. Exercices:  
Cp de pied latéral  
a) Cp de pied latéral bas en position neutre  
b) Cp de pied latéral bas en position avant  
Cp de pied circulaire  
a) Cp de pied circulaire bas en position neutre  
b) Cp de pied circulaire bas en position avant  
Chi Sao 1 bras  
a) routine  
b) Jut Sao routine et contre  
Techniques d'entrée:  
a) en parallèle vers le côté aveugle (adversaire immobile)  
b) en parallèle vers le côté ouvert (adversaire immobile)
3. Caractéristiques du Wing Chun 1 : 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute.
4. Strategie 1: 1. Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'extérieur.

## NIVEAU 4 / GRADE 2

1. Shil Lim Tao Avancée - 2nd
2. Exercices:  
Bon Sao --> Larp Sao - roll punch  
Bon Sao --> Tan Sao --> punch  
Cp de pied latéral  
a) à mi-hauteur, à partir de position neutre  
b) à mi-hauteur, à partir de position avant  
Cp de pied circulaire  
a) à mi-hauteur, à partir de position neutre  
b) à mi-hauteur, à partir de position avant  
Chi Sao  
a) routine  
b) Pak Sao routine  
Technique d'Entrée  
a) en croisé vers le côté aveugle (adversaire immobile)  
b) en croisé vers le côté ouvert(adversaire immobile)
3. Caractéristiques du Wing Chun 1 & 2
4. Strategie 1 & 2

## NIVEAU 5 / GRADE 0

1. Shil Lim Tao Avancée - 3eme
2. Exercices:  
Bon Sao / Larp Sao exercices avec crochets  
Bon Sao / Larp Sao exercices contre frappes hautes et basses  
Cp de pied latéral  
a) Mi-hauteur, en position avant, avancer  
b) Mi-hauteur, en position avant, reculer  
Cp de pied circulaire  
a) Mi-hauteur, en position avant, avancer  
b) Mi-hauteur, en position avant, reculer  
a) Chi Sao parallèle - en aveugle  
  
b) Chi Sao croisé en aveugle  
  
Technique d'entrée  
a) parallele vers côté aveugle (adversaire frappe)  
parallele vers côté ouvert (adversaire frappe)  
b) en croisé vers côté aveugle (adversaire frappe)  
en croisé vers côté ouvert (adversaire frappe)
3. Caractéristiques du Wing Chun 1 to 3: 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute; 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde); 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps.
4. Strategy 1 to 3: . Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'extérieur; 2. Controle le côté aveugle de l'adversaire; 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire.

## NIVEAU 5 / GRADE 1

1. Chum Kil - 1ere partie jusqu'aux 3 frappes de la paume
2. Exercices:
  - Cp de pied latéral : haut en position neutre
  - Cp de pied circulaire : haut en position neutre  
  - Chi Sao deux bras
  - a) routine
  - b) permuter
  - c) Chi Sao croisé
3. Techniques:
  - a) Contre un cp de pied frontal: Pak
  - b) Contre un cp de pied circulaire: double Pak
  - c) Contre un cp de pied latéral: Kan Sao intérieur et cp de pied frontal bas
  - Contre un jab et crochet - Pak (exterieur) et Tsuen
  - Crochet haut et bas
  - a) Bil et Jut
4. Wooden Dummy: 1 - 3 mouvements
5. Caractéristiques du Wing Chun 1 à 4
6. Strategy 1 à 4

## NIVEAU 5 / GRADE 2

1. Chum Kil - 1ere partie jusqu'au Bon Larp gauche
2. Exercices:
  - a) Cp de pied latéral haut, avancer
  - b) Cp de pied circulaire haut, avancer  
  - Chi Sao 2 bras
  - a) Fok / Larp.
  - b) contre attaque, avancer et frappe de la paume.
  - c) Chi Sao parallèle  
  - a) contre un cp de pied frontal: Kan
  - b) contre un cp de pied circulaire: Tan and Pak
  - c) contre un cp de pied latéral: Gum Sao exterieur et cp de pied circulaire bas
  - Contre un jab et crochet: Pak (interieur) et Larp
  - Contre crochet haut et bas: Pak (croisé) et Kan (parallele)
3. Wooden Dummy: 4 - 7 mouvements
4. Caractéristiques du Wing Chun 1 à 5
5. Strategie 1 à 5

## NIVEAU 6 / GRADE 0

1. Chum Kil - 1ere partie, gche et droite.
2. Exercices:
  - a) cp de pied latéral haut, déplacer sur le côté
  - b) cp de pied circulaire haut, déplacer sur le côté  
  - Chi Sao 2 bras
  - a) Tan / Larp
  - b) contre un coup de coude depuis le Bon
  - c) mains collantes  
  - a) contre un cp de pied frontal: leg block
  - b) contre un cp de pied circulaire: double palm and leg break
  - Contre un jab et crochet: Pak Sao et Kan Sao
  - Contre double crochet: Bil et Tan
  - Contre crochet haut et bas: Bon et Gum
3. Wooden Dummy: 8 - 10 mouvements
4. Caractéristiques du Wing Chun 1 to 6: 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute; 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde); 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps; 4. Développe les reflexes grâce aux Chi Sao; 5. Enseigne à regarder le coude et genou avancés; 6. Simple et facile à apprendre.
5. Strategy 1 to 6: 1. Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'exterieur; 2. Controle le côté aveugle de l'adversaire; 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire; 4. Attaque les ouvertures; 5. Coincer le coude avancé; 6. Faire croiser les bras à partir du côté aveugle.

## NIVEAU 6 / GRADE 1

1. Chum Kil - 1ere et 2nde partie gauche
2. Exercices:
  - a) Cp de pied frontal  
avant du pied
  - b) Cp de pied latéral  
claqué - bas  
à travers - bas
  - c) Cp de pied circulaire  
avant du pied - bas  
coup de pied - bas
3. Chi Sao - libre
4. Wooden Dummy :11 - 14 mouvements
5. Techniques:

Contre un crochet : en position de côté i) haut ii) bas  
Contre un Cp de pied frontal : en position de côté i) croisé a l'interieur du cp de pied  
Contre un coup de pied latéral : en position de côté i) Kan intérieur (cp de pied frontal) ii) Kan extérieur (cp de pied circulaire bas)  
Contre un Cp de pied circulaire : en position de côté i) Pak (croisé) et cp de pied frontal ii) Bon (parallele) et rafale

Techniques d'entrée
  - a) parallele
  - b) parallele - adversaire recule
6. Self Defense  
Attaque par derrière
7. Chi Sao croisé – libre
  
8. Histoire et Philosophie
9. Caractéristiques du Wing Chun 1 to 7
10. Strategie 1 to 7

## NIVEAU 6 / GRADE 2

1. Chum Kil - 1ere et 2 eme partie
2. Exercices:
  - a) Cp de pied frontal : talon
  - b) Cp de pied latéral : claqué - mi-hauteur / à travers - mi-hauteur
  - c) Cp de pied circulaire : avant du pied - mi-hauteur / cp de pied - mi-hauteur
3. Chi Sao
4. Wooden Dummy : 15 - 17 mouvements
5. Techniques:

Contre crochet : en position avant, parallele i) haut ii) bas  
Contre un cp de pied frontal : en position avant, parallele i) blocage du genou  
Contre un cp de pied latéral : en position avant, parallele i) reculer et passer en croisé  
Contre un cp de pied circulaire : en position avant, parallele i) Bon Sao haut et rafale

Techniques d'entrée
  - a) en croisé
  - b) en croisé, l'adversaire recule
6. Self Defense : Attaque par le côté gauche
7. Chi Sao croisé - libre
  
8. Histoire et Philosophie
9. Character of Wing Chun 1 to 8
10. Strategy 1 to 8

## NIVEAU 7 / GRADE 0

1. Chum Kil - 1ere et 2eme partie
2. Exercices:
  - a)Cp de pied frontal : plat du pied / avant du pied
  - b) Cp de pied latéral : claqué – haut / à travers - haut
  - c) Cp de pied circulaire : avant du pied – haut / cp de pied - haut
3. Chi Sao - libre
4. Wooden Dummy : 18 - 20 mouvements
5. Techniques:

Contre crochet en position avant i) haut - Jut et Cp de pied ii) bas - Gum et Cp de pied  
Contre Cp de pied frontal en position avant, croisé i) Kan et rafale  
Contre un Cp de pied latéral en position avant, croisé i) Kan Sao et rafaes  
Contre un Cp de pied circulaire en position avant, croisé i) double Pak et brise genou

Techniques d'entrée : a)parallele - frappe au moment de la technique d'entrée b)parallele - adversaire recule et frappe avec pied
6. Self Defense :attaque par le côté droit
7. Chi Sao croisé - libre
8. Histoire et Philosophie
9. Character of Wing Chun 1 to 9
10. Strategy 1 to 9

## NIVEAU 7 / GRADE 1

1. Chum Kil  
gauche et droite Tuen Larp Sao
2. Coups de Pied:
  - a) coup de pied frontal et latéral bas
  - b) coup de pied circulaire bas et haut
3. Chi Sao
  - a) un bras en aveugle
    - i) routine
    - ii) libre
3. Techniques contre:
  - a) cp de pied lateral
  - b) cp de pied circulaire
4. Techniques d'entrée:  
l'adversaire fait un pas de côté et cp de pied circulaire
5. Histoire, Philosophie et Theorie.
6. Chi Sao croisé en aveugle
7. Self defense:  
contre un couteau venant par dessus la tête
8. Caracteristiques du Wing Chun 1 à 10: 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute; 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde); 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps; 4. Développe les reflexes grâce aux Chi Sao; 5. Enseigne à regarder le coude et genou avancés; 6. Simple et facile à apprendre; 7. Utilise les poins de pression pour rendre les techniques plus efficaces; 8. Enseigne le traitement des blessures sportives; 9. Le principe de l'utilisation des 2 bras est étendu aux couteaux papillons; 10. Kung Fu interne utilise une respiration énergétique efficace.
9. Strategie 1 à 10: 1. Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'exterieur; 2. Controle le côté aveugle de l'adversaire; 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire; 4. Attaque les ouvertures; 5. Coincer le coude avancé; 6. Faire croiser les bras à partir du côté aveugle; 7. Toujours être en mouvement; 8. Utiliser les coudes en combat rapproché, Utiliser les paumes ou les poings à distance de bras ; utiliser les cp de pied avec la jambe avant pour la distance plus longue; utiliser la jambe arriere pour la distance la plus longue; 9. Utiliser la technique d'entrée; 10. Etre calme, avoir confiance en soi, laisser les réflexes nous guider.

## NIVEAU 7 / GRADE 2

1. Chum Kil  
Bil gauche et double frappe de la paume
2. Coups de pied:
  - a) Latéral bas et haut
  - b) circulaire bas et haut
3. Chi Sao  
en aveugle, 2 bras, prédeterminé
4. Techniques contre:
  - a) coup de pied arrière retourné
  - b) coup de pied marteau
5. Technique d'entrée:  
L'adversaire se déplace sur le côté, cp de pied latéral
6. Chi Sao croisé: aveugle
7. Self defence: contre couteau

## NIVEAU 8 / GRADE 0

1. Chum Kil  
Bil droit jusqu'à la fin
2. Coups de pied:
  - a) Latéral haut et latéral bas
  - b) Latéral haut et circulaire bas
3. Chi Sao - 2 bras en aveugle, libre
4. Techniques contre:
  - a) coup de pied retourné en croissant
  - b) balayage
5. Techniques d'entrée:  
adversaire se déplace sur le côté, coup de pied retourné
6. Chi Sao croisé  
aveugle
7. Self defence:  
contre couteau, attaque de la pointe

## NIVEAU 8 / GRADE 1

1. Bil Jee  
1ere partie jusqu'aux coups de coude
2. Coups de pied:  
Alterner coups de pied frontaux et circulaires avant
3. Techniques d'entrée
  - a) contre un adversaire partant sur les côtés
  - b) contre un adversaire changeant de pied avant
4. Chi Sao - 2 bras en libre
5. 4 techniques de Self defense
6. Histoire du Wing Chun
7. Philosophie du Wing Chun

## NIVEAU 8 / GRADE 2

1. Bil Jee - jusqu'à section du Quan Sao  
Application Bil Jee
2. Coups de pieds:  
Alterner circulaires et latéraux
3. Techniques:
  - a) contre un adversaire utilisant pied avant
  - b) contre un adversaire se déplaçant sur les côtésContre  
Cp de pied retourné en croissant
4. Chi Sao
  - a) croisé en libre
  - b) 2 bras en libre
5. Self defense contre armes:  
couteau

## NIVEAU 9 / GRADE 0

1. Bil Jee  
En entier et applications
2. Coups de pied:  
Alterner latéraux et circulaires
3. Techniques d'entrée
  - a) contre un adversaire utilisant pied arrière
  - b) contre un adversaire bougeant d'arrière en avantContre  
coups de poing circulaire
4. Chi Sao
  - a) croisé, libre
  - b) 2 bras, libre
5. Self defense contre bâton

## NIVEAU 9 / GRADE 1

1. Formes
  - a) Shil Lim Tao
  - b) Chum Kil
  - c) Bil Jee
2. Coups de pied
3. Technique des 108 mouvement au Mannequin de bois, avec partenaire
4. Techniques contre coups de pied et poing;
  - a) Zone haute
  - b) Zone médiane
  - c) Zone basse
5. Techniques de self defense contre:
  - a) attaque à mains nues
  - b) armes courtes
  - c) armes longues
6. Chi Sao
7. Sparring
8. Histoire
9. Theorie
10. Philosophie
11. Terminologie

## NIVEAU 9 / GRADE 2

1. Formes
  - a) Shil Lim Tao
  - b) Shil Lim Tao avancée
  - c) Chum Kil
  - d) Bil Jee
2. Combinaisons de coups de pied et poing
3. 108 techniques au mannequin de bois
  - a) avec partenaire
  - b) à vide
  - c) avec le mannequin
4. Techniques contre combinaisons de coups de pied et poing.
5. Techniques de self defense contre
  - a) Couteau
  - b) Bâton
  - c) Lames
  - d) Batte de Base Ball, etc...
  - e) Bâton long
6. Chi Sao
7. Sparring
8. Histoire
9. Theorie
10. Philosophie
11. Terminologie

## NIVEAU 10

### Ecrit

1. These sur les formes du Wing Chun
2. These sur les Chi Sao et applications
3. Analyse des déplacements et coups de pied
4. Analyse des techniques de main
5. Analyse des 5 étapes au combat
6. Histoire et Philosophie du Wing Chun

### Pratique

1. Enchaînement des 108 techniques au mannequin de bois
2. 36 techniques de combat avancées
3. 3 rounds de 2 minutes en sparring
4. Chi Sao libres
5. Terminologie chinoise de toutes les techniques