

			Option	Option			Option Sanda	UV 1	UV 2
Blanche	TAO 1 (1)	TAO 1 (2)		Wu Pu Chuan	Gong Fang (2)	Positions base	Base pied/poing	1 mouvement de 1 technique	
Jaune	TAO 2	TAO 3		Wu Pu Chuan	Gong Fang (4) G et D	Positions base	Base pied/poing	2 mouvements de 1 technique	
Orange	TAO 4	Tao 5 et 8	Moderne	Wu Pu Chuan	Gong Fang (6) G et D	Maitrise pieds	Base Qingda	3 mouvements de 1 technique	
Verte	TAO 6	TAO 12	Moderne	Base arme	Gong Fang (8) G et D	Maitrise pieds	Base Qingda	4 mouvements de 1 technique	1 mouvement de 3 techniques
Bleue	TAO 10	TAO 7	Moderne	Base arme	Gong Fang (10) G et D	Combat à deux	Maitrise Qingda	5 mouvements de 1 technique	2 mouvements de 3 techniques
Marron	TAO 9	TAO 11	Moderne	Maitrise 1 arme	Gong Fang (15) G et D	Combat à deux	Maitrise Qingda	6 mouvements de 1 technique	3 mouvements de 3 techniques
Noir	1 TAO de 45 s	1er Quen		Maitrise 1 arme	3 Gong Fang G ou D		1 x 2mn Qingda	6 mouvements de 1 technique	3 mouvements de 3 techniques

### Commentaires

- Le respect des enseignements des professeurs, avec un investissement régulier et une motivation, sont les clés de l'évolution dans ce programme.
- L'accession à la ceinture jaune, se fait sur une année de préparation, avec pour condition, d'être régulièrement présent aux cours. Ce principe s'adresse aux adolescents et adultes. Pour les enfants, en fonction de l'âge, et de leur investissement, l'apprentissage peut être plus long, sur deux à trois années.
- Pour les autres ceintures, la préparation se fait « en général » sur deux années. Une motivation, un travail régulier avec ses professeurs, une participation à deux cours par semaine, permettent d'accélérer l'acquisition des compétences et de prétendre à un passage plus rapide.
- Les professeurs vous accompagnent dans votre progression, leurs avis conditionnent toutes demandes de passage de grade. Leurs décisions, lors des passages de grade, sont collégiales, motivées, et ne sont en aucun cas discutables. Elles font en général, l'objet d'explications.
- Les moniteurs mettent en œuvre les unités de valeurs en fonction du programme de chaque ceinture. Ils assurent le suivi régulier des élèves et répondent aux

demandes de formations spécifiques.

- Chaque élève peut suivre des entraînements en mode loisir et/ ou en mode compétition. A cet effet, des ateliers sont mis en place en fonction des attentes des élèves et de la disponibilité des professeurs
- Les engagements en compétitions demandent un entraînement adapté, spécifique, soutenu et régulier. Il est impératif de participer à deux cours hebdomadaires pour assurer une bonne préparation sportive, notamment en boxe Qingda, Sanda. Les moniteurs sont seuls décisionnaires de la participation ou/non des élèves aux compétitions.