



# LIVRETDULICENCIÉ



**FF** Wushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois

**Bienvenue  
dans la Fédération Française de Wushu !**



Vous avez décidé de pratiquer un art énergétique ou martial chinois : c'est le bon choix, car ces disciplines apportent vitalité, santé, concentration, souplesse, détente et plaisir.

Vous partagez avec nous une même aspiration, **le geste juste**, qui s'explore par divers chemins :

- simple activité de loisir
- découverte de la culture traditionnelle chinoise
- travail approfondi sur l'énergie
- pratique sportive, parfois compétitive


Au fil de notre pratique, nous progressons dans l'art "d'arrêter la hallebarde", signification première du mot *wushu*.

Sur la voie (*dao*), vous serez guidé(e) par les conseils avisés d'un professeur : celui qui vous a remis ce livret appartient à une fédération reconnue, à qui ont été attribuées les plus hautes marques de confiance de l'Etat (voir encadré en page 12).

Prendre votre licence, c'est participer et contribuer à l'essor de votre discipline et de l'ensemble du wushu.

C'est bénéficier aussi d'informations, d'événements et de formations que je vous encourage vivement à découvrir sur le site fédéral : **[www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)**

Il me reste à vous souhaiter... une excellente pratique !



Hugues DERIAZ, président.

武術

# FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU



agrément ministériel (arrêté du 27 février 1998)  
délégation ministérielle (arrêté du 13 septembre 2005)

n° d'organisme de formation : 11753137075

ape 9312Z    siret 383934197

27 rue Claude Decaen - 75012 Paris

contact@ffwushu .fr    www.ffwushu.fr

## Mes interlocuteurs fédéraux :

Licences	licences@ffwushu.fr
Formations	forma1@ffwushu.fr
Compétitions	sdt@ffwushu.fr
Duans	csd@ffwushu.fr

## **Mon association**

nom :

adresse :

tél :

courriel :

web :

## **Mon professeur**

nom :

prénom :

tél :

courriel :

## **Mon comité régional**

Ses coordonnées et son calendrier figurent sur le site fédéral

武術

## La licence

**Le timbre annuel** est la preuve matérielle de votre licence.

Vous pouvez le coller sur votre carte de licence ou sur votre passeport sportif



## Les passeports

**Le passeport sportif** enregistre les actes essentiels de votre vie fédérale (examens, duan, diplômes, participation aux jurys...)

Il n'est obligatoire que pour participer aux compétitions.



**Le passeport médical** est obligatoire pour participer aux compétitions. Il est distinct du passeport sportif pour respecter le secret médical...



## La licence fédérale m'offre des garanties et des services

- une structure d'accueil légalement constituée
- un encadrement formé, qualifié
- une couverture assurance adaptée
- un accès à des formations diplômantes
- la possibilité de participer sur sélection à des compétitions nationales et internationales
- la validation de mes acquis techniques par un passage de duan
- des informations et articles de fond

La fédération présente de grands courants, leurs styles, leurs écoles, et cela dans chaque branche du wushu (arts énergétiques et martiaux chinois). Elle s'est donnée comme mission le respect de la diversité et de l'héritage transmis.

## Les arts martiaux chinois internes

### TAICHI CHUAN

C'est un art fondé sur la lenteur. Tous les mouvements partent du centre, siège du mouvement et de la vitalité. Il développe la concentration, la souplesse, et l'art du geste spiralé.

En complément à la pratique lente en solo à mains nues, on aborde :

- la poussée des mains (*tuishou*) à deux, très ludique et enrichissante
- le maniement des armes (épée, sabre, éventail, bâton, perche) comme outils et prolongements du corps.

Il existe des compétitions de formes (*taolu* moderne et traditionnel) et de *tuishou*.



## **HSING I**

Travail axé sur l'émission de la force entière. Il se pratique en ligne et recouvre l'étude des 5 éléments (eau, bois, feu, terre, métal), des 12 animaux, des combinés à deux, des armes.

## **BAGUA ZHANG**

La théorie du yi jing sous-tend les déplacements en cercle et l'utilisation de la paume.

## **YI QUAN, aussi dit DA CHENG CHUAN**

La spontanéité (absence de formes préalables), la méditation en posture, les pas frictionnés préparent au combat et à l'utilisation de la force explosive.

武術

## Les arts martiaux chinois externes

### KUNG FU

Tout en rapidité, souplesse, précision et puissance, il regroupe un grand nombre de styles :

- les **arts martiaux traditionnels** qui prennent en compte la connaissance intérieure, la philosophie et l'histoire.
- les **styles modernes**, *nan chuan* et *chang chuan*, tournés vers la compétition et favorisant la performance athlétique.
- les méthodes de **combat**, traditionnel et sanda.

### La Fédération Française de Wushu arts énergétiques et martiaux chinois

- est l'unique fédération à avoir obtenu la délégation ministérielle pour nos disciplines (taïchi chuan, qigong, kungfu, wushu...)
- est la seule à délivrer les diplômes officiels permettant de les enseigner
- a obtenu le label "haut niveau" du Ministère des Sports pour le wushu moderne
- est membre du CNOSF (Comité National Olympique et Sportif)
- est la seule à délivrer des grades officiels.

## **WING CHUN**

Basé sur le concept *yin/yang*, il fait partie des styles combinés qui nécessitent l'alliance du dur et du doux, de la fermeté et du relâchement. L'entraînement au mannequin de bois (*mu zhuang*) fait partie intégrante de l'entraînement, de même que les *chi sao* ou mains collantes (exercices à deux).

## **JEET KUNE DO**

Style créé par Bruce Lee dans les années 70, qui insiste sur l'utilisation intelligente de l'esprit et du corps pour se défendre et attaquer.

## **SHUAI JIAO**

Lutte traditionnelle chinoise, il combine la science des préhensions (saisies et contre-saisies) et la science des projections.

武術

## Les arts énergétiques chinois

### QIGONG ET DAOYIN FA

Le qigong (prononcer tchikong) est une gestuelle chinoise appliquant les principes de la physiologie et la philosophie chinoise.

La physiologie chinoise est dite énergétique car elle prend en compte les rôles de l'énergie vitale ou *Qi*, de la notion de *Yin/Yang*, des 5 organes et des 6 entrailles, des 5 éléments et des méridiens.

Le but est d'entretenir sa bonne forme et son bien-être, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit. Le qigong est un des outils de la médecine traditionnelle chinoise.

En France, l'usage médical du qigong est à l'étude, et réservé aux professionnels de santé.

Enfin la multiplicité des pratiques de qigong ne permet pas de faire un catalogue simple et restrictif. La caution fédérale est le meilleur garant de la qualité de l'enseignement en qigong.

LES INFOS, LES RENDEZ-VOUS

tout est sur le site

www.ffwushu.fr

l'actualité

les videos

les calendriers

les diaporamas

les bibliographies

les trombinoscopes

les pages régionales



et deux magazines :

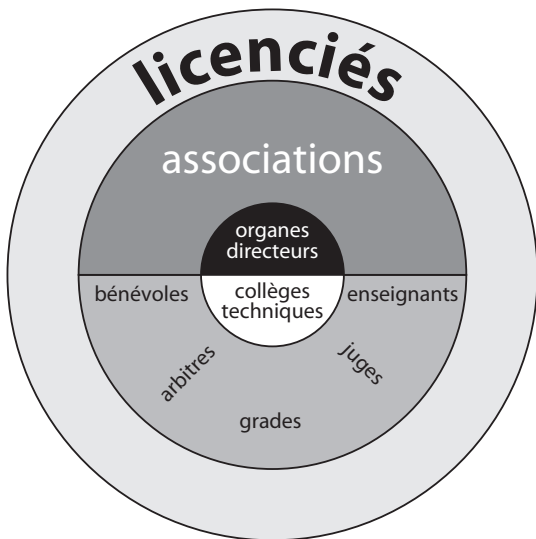
YI MAG

articles de fond et débats sur nos disciplines

NOUVELLES AUX ASSOCIATIONS

tous les textes relatifs à la vie fédérale

武術



## **Je pratique au sein d'une association fédérée**

Je suis sûr(e)

- qu'elle est légalement constituée et déclarée
- que je suis correctement assuré(e) en cours, en stage, en compétition et en formation

Je peux vérifier que mon enseignant est diplômé

## **Je peux m'impliquer et contribuer au rayonnement de ma discipline**

Comme pratiquant

- en participant aux événements fédéraux (festivals, démonstrations, compétitions, formations...)
- en devenant membre d'un jury diplômant
- en passant mes grades et comme jury de grade
- en exerçant comme arbitre ou juge de compétition
- en intégrant le collège technique de ma discipline comme expert technique

Comme bénévole

- en participant à l'organisation d'événements
- en devenant membre de commission régionale ou nationale

武術

*Vous pratiquez un art énergétique ou martial chinois depuis plusieurs années dans une école, auprès d'un professeur, et souhaitez l'enseigner bénévolement ou professionnellement.*

*la fédération vous propose des cursus de formation et des diplômes adaptés à votre discipline et à votre projet*

SE PREPARER AUX EXAMENS TECHNIQUES (ATT 1,2,3) ouvrant à l'entrée en formation

**Des journées d'information et de préparation sont proposées** en amont des sessions d'examens. Elles permettent aux candidats et aux enseignants de mieux appréhender les épreuves.

On y aborde par exemple le tuishou traditionnel (indispensable pour passer les ATT amci, à ne pas confondre avec le tuishou de compétition) en présence d'experts, membres de jurys d'examen, dans le respect des styles de chacun.





## CHOISIR UNE FORMATION DIPLOMANTE

### **Certificat de Moniteur (CM)**

diplôme fédéral pour l'enseignement bénévole

### **Certificat de Qualification Professionnelle (CQP)**

pour l'enseignement rémunéré à temps partiel

### **Diplôme d'Etat (DE JEPS)**

pour l'enseignement et l'entraînement rémunéré à temps complet

Chacun de ces diplômes se décline pour chacune des branches : interne, énergétique, externe.  
exemple : cm-amci, cm-aec, cm-amcx



武術

## La fédération accompagne votre projet

- Elle mobilise ses experts techniques pour les passages d'ATT (trois sessions par an)
- Elle propose des formules de formation et des lieux diversifiés, avec des formateurs experts dans leur spécialité
- Elle met ses acteurs à votre écoute





**...et plus encore ...**

**Elle organise des formations complémentaires (modules de deux jours thématiques) tels que**

- **histoire des arts énergétiques et martiaux chinois**
- **sinologie, physiologie chinoise,**
- **anatomie du corps en mouvement**
- **enseigner aux seniors, handicap et pratique**

武術

Au cours de la pratique, vous progressez et acquérez le geste juste.

Pour souligner votre progression technique, plusieurs repères sont à votre disposition :

- l'avis des pratiquants et enseignants de votre club ou association
- les grades fédéraux
- les diplômes fédéraux
  - d'enseignant
  - d'arbitre ou juge
- les compétitions
  - traditionnelles
  - modernes sélectives permettant d'intégrer les équipes de France et de participer aux rencontres internationales



*Moussa Niangane, première médaille d'or de l'histoire du wushu français, aux Championnats du Monde de Toronto en 2009*

## LES GRADES

L'Etat a mis en place la **CSDGE\* de wushu** afin que des grades (*duan* en Chinois) puissent être délivrés, qui sanctionnent la progression des licenciés dans leur discipline (externe ou interne) quant à leurs **qualités sportives** et **leurs connaissances techniques** (cf Code du Sport L212-5 et 6).

Cette délivrance fait partie intégrante du **service public du sport**, et vise entre autres à éviter les dérives sectaires.

“ Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Duan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Duan et grades équivalents.

L'usage irrégulier d'un titre protégé (les Duan) est constitutif d'une usurpation de titre susceptible de faire l'objet de poursuites sur la base des dispositions du code pénal ”.

\*Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents



武術

## CERTIFICAT MEDICAL

Comme pour toute pratique corporelle en France, un certificat de non contre-indication à la pratique est exigé lors de la première licence.

Ultérieurement, la fréquence de renouvellement du certificat et sa complexité dépendront du type de pratique :

1. Simple pratique	tous les 5 ans
2. Compétition	tous les ans
3. Compétition dure	tous les ans, avec avis cardiologique et ophtalmologique

Si vous détenez un certificat pour la compétition, vous n'avez pas à fournir un certificat de complexité moindre (le 3 dispense du 2 et du 1, le 2 dispense du 1).

Le passeport médical comporte tous les renseignements utiles au médecin pour établir le certificat voulu.

## LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE

Les données à caractère personnel vous concernant (nom, prénom, date de naissance) sont indispensables à la gestion de votre licence par la FFWaemc. Elles ont un usage strictement interne.

Vous autorisez expressément la FFWaemc à traiter et conserver informatiquement les données vous concernant.

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de mise à jour des données vous concernant, auprès du service licences de la FFWaemc, en application des articles 39 et suivants de la loi du 6 juillet 1978 modifiée.

## ASSURANCES

Veillez prendre connaissance ci-après des obligations et solutions offertes par la FFWaemc en matière d'assurance.

En cas d'accident, la déclaration de sinistre (disponible sur le site fédéral

/ espace "téléchargements / documents")

est à envoyer à la FFWaemc, accompagnée de la photocopie recto verso de la licence, dans un délai de 5 jours ouvrables.

武術

## **Notice d'information sur les garanties offertes aux licenciés par la FFWaemc (extraits)**

### **A - OBLIGATIONS**

Les articles L 321-1 et suites du Code du Sport imposent aux Fédérations et Associations Sportives - sous peine de sanctions - l'obligation de souscrire des garanties d'assurance couvrant leur Responsabilité Civile, celle de leurs préposés et celle des pratiquants. Les fédérations et groupements affiliés ont également l'obligation d'informer les pratiquants de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance couvrant les dommages corporels.

### **B - CE QUE VOUS OFFRE LA FEDERATION AVEC LA LICENCE :**

La Fédération a négocié, par l'intermédiaire de la société Sport Loisirs Experts, courtier du programme fédéral, un contrat d'assurance collectif auprès du groupe d'assurance ALLIANZ. Elle vous propose d'adhérer à ce contrat pour un total de 28 €, coût de la licence.

En outre, si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire une garantie Individuelle accident complémentaire en option comme indiqué au chapitre C ci-après.

Ne sont rapportés ici que des extraits significatifs pour les licenciés.

### **1· ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE EXPLOITATION ET INDIVIDUELLE ACCIDENT POLICE N°46818769**



Assurés :

- les personnes morales : la FFWaemc en tant que personne morale, ses différents organes (ligues régionales et comités régionaux), les comités départementaux, les associations, clubs et groupements affiliés,
- les personnes physiques suivantes : les licenciés et non licenciés pendant les périodes d'essais, les préposés, tous les auxiliaires à un titre quelconque et les collaborateurs bénévoles non licenciés se voyant confier une mission par les organismes précités dans le cadre des activités garanties, les dirigeants et officiels, les éducateurs, professeurs et entraîneurs licenciés ou non, les membres non licenciés et non rémunérés des associations, clubs et groupements sportifs affiliés et les personnes agissant pour le compte de la Fédération, et groupements affiliés, les aides bénévoles.

Activités professionnelles garanties :

Les garanties Responsabilité Civile et Individuelle accident s'appliquent aux activités suivantes :

- Pratique des sports y compris les compétitions, entraînements et leur organisation dans les trois familles de disciplines :

\* Les Arts Martiaux Chinois internes AMCI (Taichi Chuan, Yi Quan ...)

\* Les Arts Energétiques Chinois AEC (Qi Gong, Dao Yin..)

\* Les Arts Martiaux Chinois externes AMCX (Kung Fu, Wushu ...)

- L'organisation de rencontres amicales, stages, séances d'initiation ou d'entraînements contrôlés et surveillés

- Manifestations extra sportives à caractère privé telles que réunions, fêtes, bals, buffets, repas, organisés par la Fédération souscriptrice et les comités locaux
- Remises de coupes, pots de l'amitié après les compétitions, accueil d'invités.
- Manifestations promotionnelles (y compris dans le cadre de manifestations à caractère public) de baptêmes, stages d'enseignement, sélections reconnus par la Fédération souscriptrice, ses ligues ou ses comités régionaux et départementaux et les associations et groupements sportifs affiliés,
- L'organisation de toutes missions, permanences nécessaires à la mise en place de ces manifestations, toutes réunions en relation avec ces activités et plus généralement, toutes opérations annexes ou connexes aux dites réunions,
- Les trajets aller et retour pour se rendre sur les lieux d'activités,
- Les activités sportives annexes encadrées par les clubs ou organismes affiliés à la Fédération souscriptrice ou connexes à la pratique assurée, à l'exclusion de sports particulièrement dangereux :
  - Ascension en montagne, escalade, spéléologie, parachutisme, tous sports comportant l'utilisation d'un engin à moteur, sports aériens comportant le pilotage de tous appareils de navigation aérienne avec ou sans moteur, deltaplane, parapente, sauts dans le vide ou à l'élastique.

## **2· ASSURANCE DEFENSE PENALE ET RECOURS POLICE N°46818769**

Le contrat comprend une clause «Assurance défense pénale»

qui garantit le paiement des frais de défense en cas de poursuite devant les tribunaux répressifs pour contravention ou délit à la suite d'un événement couvert par le contrat. Sont couvertes les personnes assurées telles que définies au B.1 ci-avant.

#### C - EFFET

Les garanties prennent effet dès le jour de réception, à 0 heure, de la demande de licence par la FFWaemc, par le Comité régional ou départemental ou le club.

#### D - ETENDUE TERRITORIALE

Les garanties s'exercent dans le monde entier sous certaines conditions.

#### E - MONTANT DES GARANTIES

##### **Assurance de Responsabilité civile contrat ALLIANZ n°46818769**

Nature	Montant de la garantie (par sinistre/ou année d'assurance)	Franchise
Domages corporels, matériels et immatériels consécutifs ou non confondus DONT	10 000 000 € par sinistre	Néant
Domages matériels et immatériels consécutifs DONT : - défaut de conseil	1 500 000 € par sinistre 300 000 € par année	100 € 1 000 €

武術

Nature	Montant de la garantie (par sinistre/ou année d'assurance)	Franchise
Dommages immatériels non consécutifs	200 000 € par sinistre	1 000 €
Défense pénale et Recours	30 000 € HT par année	300 €

### **Assurance Individuelle accident contrat ALLIANZ n°46818769**

Les garanties décrites ci-après constituent un minimum. La pratique sportive peut vous exposer à des dommages corporels. En fonction de votre situation personnelle (familiale, professionnelle, niveau de protection sociale ...), vous pouvez souscrire des garanties en complément de celles accordées par la licence.

Les garanties comprises dans la licence sont :

- a) Décès par accident : 15.250 €. Au delà de 80 ans : 7625 €
- b) Invalidité Permanente par accident : 30.500 €. Au delà de 80 ans jusqu'à 90 ans : 15.250 €
- c) En cas de sinistre collectif le montant des indemnités décès et invalidité cumulées est limité à 3.000.000 €
- d) Frais de santé suite à accident garanti (frais médicaux, pharmaceutiques, chirurgicaux, rééducation fonctionnelle, premier appareillage y compris prothèse dentaire et lunettes) : 2 000 €

\* Remboursement après déduction des prestations versées par la Sécurité Sociale et de tout régime de prévoyance

Sont notamment exclus les accidents relevant de la

législation du travail, ceux résultant de la pratique de sports aériens, frais de voyage et de séjour...

#### F – OPTION COMPLEMENTAIRE

Il s'agit de garanties complémentaires négociées par la Fédération en dehors des contrats de groupe et qui peuvent être souscrits par les licenciés de moins de 80 ans qui le souhaitent. Dans ce cas, ils doivent s'adresser directement à Sport Loisirs Experts au moyen des formulaires de souscription mis à leur disposition soit par leur association, soit par le secrétariat de la Fédération sur simple demande.

Garantie complémentaire : souscription = 8 €

14 750 € de plus si décès

29 500 € de plus si invalidité

3 000 € de plus en frais de santé

**IMPORTANT** : L'assurance Individuelle accident dont le coût est de 0,57 € sur la garantie de base, n'est pas obligatoire. En cas de refus de souscription de cette garantie, de recopier, compléter, dater et signer le cadre ci-après et adresser le document à votre association ou club d'appartenance.

**Le licencié soussigné demande expressément à ne pas bénéficier des garanties Individuelle accident (garantie de base et garanties optionnelle complémentaire).**

**Nom.....Prénom.....**

**Fait à .....Le.....**

**Signature**

武術

Loi Informatique et Libertés : suivant les dispositions prévues par la Loi modifiée du 06/01/1978, l'Assuré peut demander à la compagnie communication et rectification éventuelle de toute information qui figurerait sur tout fichier à usage de la Compagnie, de ses mandataires, des réassureurs et des organismes professionnels.

**Ce document n'est pas un contrat d'assurance.** Il ne reprend que les grandes lignes du contrat N°46818769. Ce document ne peut donc engager la responsabilité de ALLIANZ au-delà des limites des contrats précités.

#### G - FORMALITES EN CAS D'ACCIDENT

- contacter votre association ou club
- remplir scrupuleusement l'imprimé de «Déclaration d'accident Individuelle» que l'association ou le club tient à disposition du Licencié
- faire remplir et signer par le médecin ayant examiné la victime, l'attestation médicale initiale figurant sur cet imprimé (à adresser sous enveloppe cachetée : SPORT LOISIRS EXPERTS - 45 rue Cortambert - 75116 PARIS)
- suivre avec attention tous les autres conseils mentionnés sur cet imprimé.

# sommaire

Le mot du président .....	2
Coordonnées .....	4
La licence .....	6
Les disciplines.....	8
Le site fédéral <a href="http://www.ffwushu.fr">www.ffwushu.fr</a> .....	13
Vie fédérale .....	14
Enseigner.....	16
Progression technique.....	20
Les grades.....	21
Le certificat médical .....	22
Loi informatique et liberté .....	23
Assurances.....	23



27 rue Claude Decaen - 75012 Paris

01 40 26 95 50

[www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)    [contact@ffwushu.fr](mailto:contact@ffwushu.fr)

délégation ministérielle jeunesse et sports (arrêté du 13 septembre 2005)