

Programme de 1ère année



Chers élèves, bienvenue en première année, celle du Tigre, gardienne de la première montagne de l'école.

Vous trouverez plus loin des exercices destinés à renforcer votre corps et votre esprit.

Le renforcement du corps vous permettra développer la puissance de vos muscles, afin de répondre aux exigences physiques du Wushu.

C'est dans cette première année que vous allez apprendre et intégrer les bases techniques indispensables pour progresser sur la voie martiale.

Développer un esprit fort et courageux est également primordial pour affronter les épreuves aussi bien physiques que mentales qui jalonneront votre parcours martial.

Ce n'est qu'avec un corps et un esprit forgé et des bases techniques solidement acquises que vous pourrez poursuivre sereinement le long chemin de votre apprentissage.

Tous ces éléments sont intégrés dans l'apprentissage du premier taolu de l'école « Féroce comme le Tigre ».

Bon entraînement sur la voie du Tigre.

Shifu Mikaël Sulca

Les règles à respecter concernant les exercices de renforcement.

Il faut y aller **progressivement**, ne pas brûler les étapes.

Le corps s'adapte et se renforce, si on lui laisse le temps de le faire.

Commencez par une intensité légère et montez graduellement en puissance.

Cherchez à vous améliorer un peu plus à chaque séance.

Les règles à respecter pour le travail à deux

Votre partenaire et là pour vous aider à progresser, il convient de lui montrer de la considération et du respect.

C'est toujours celui/celle qui subit une frappe, une clé ou une projection **qui détermine la puissance et l'intensité** de celle-ci et non pas celui qui l'exécute.

On ne se rend pas toujours compte de la puissance de ses coups et on frappe parfois beaucoup plus fort qu'on ne se l'imagine.

Soyez attentif/ve au retour de votre partenaire, ses conseils pourront vous aider dans votre progression.



Yang : travail de l'externe, corps et mental

Renforcement du corps

Tabata/Hiit (High Intensity Interval Training):

Objectif : Développer la force physique, renforcer les muscles et également l'esprit dans une série d'exercice.

Exercice :

Programmer un entraînement basé sur 5 exercices intensifs qui s'enchaînent sur une courte durée de 30 secondes, entrecoupés par une pause de 30 secondes.

1. Exercice cardio : jumping jack, levés de genoux, mountain climb, etc.
2. Exercice de pompes : classiques, diamants, alternées, Tyson, etc.
3. Exercice d'abdominaux : crunch, V-sit, Russian twist, etc.
4. Exercice de squats : classiques, sautées, fentes, maintenir en cavalier, etc.
5. Exercice polyarticulaire : burpee avec saut, claqués dans le dos, sans saut, etc.

Protocole :

Un round comprend les cinq exercices réalisés en suivant le protocole de 30 secondes d'effort pour 30 secondes de pause (soit une durée totale de 5 minutes). L'objectif est de faire au moins trois rounds, avec une minute de récupération entre chaque round. Le temps de travail étant bref, il faut se donner à fond dans chaque exercice.

Renforcement Shaolin : Avant-bras

Objectif : Renforcer la solidité des avant-bras pour bloquer des coups puissants.

Exercice

Avec un/e partenaire :

En position Ma bu (Cavalier), on entrechoque les avant-bras en bas, en haut, puis en intérieur.

Protocole :

Augmenter progressivement l'intensité des frappes, surtout quand on n'a pas l'habitude. Il est probable qu'on termine l'entraînements avec des bleus. Peu à peu, les bras seront moins sensibles.

Renforcement du cavalier :

Objectif : Renforcer la solidité des cuisses pour améliorer la posture, mais aussi l'efficacité du jeu de jambe et des coups-de pieds.

Exercice :

Maintenir la posture Ma bu (cavalier) durant au moins une minute en conservant le dos droit et en descendant autant que possible la position, avec les mains en équité ou les bras tendus devant soi. Augmenter progressivement la durée jusqu'à tenir deux minutes.

Exercice des bols :

Pour assurer une position basse, il faut adopter la posture du cavalier, puis réussir à un poser un bol vide sur chacune de ses cuisses (qui doivent être à l'horizontales) et un dernier sur la tête (pour s'assurer que le dos est droit).

Il faut essayer de maintenir la position sans que les bols ne tombent et ce, pendant au moins une minute.

Protocole :

Il faut soigner au maximum sa position, garder le dos bien droit et descendre progressivement la hauteur de ses hanches. L'idée est d'être parfaitement ancré dans le sol. Il est normal que les cuisses brûlent rapidement dans les premiers temps, ce n'est que par la répétition régulière que la position deviendra un peu plus confortable.

Travail technique (Frappe et blocage)

Objectif : développer la puissance des membres supérieurs en attaque et en défense.

Les 200 coups de poings de Shaolin

Objectif : Développer la coordination entre le passage des postures Ma bu (cavalier) et Gong bu (arc et flèche) et la frappe de coup de poing. Travailler également la différence entre le poing bélier et le poing éclair.

Première moitié

En partant depuis la posture Ma bu (cavalier), l'exécutant frappe d'un poing et ramène l'autre dans le même mouvement en « équité », soit à la hanche.

- ❖ 50 coups de poings bélier
- ❖ 25 coups de poings bélier doublés
- ❖ 25 coups de poings bélier triplés

Deuxième moitié

En partant depuis la posture Ma bu (cavalier) avec le bras tendu sur le côté et le poing fermé en éclair.

Pousser sur le pied opposé au bras tendus pour passer en Gong bu (arc et flèche) et frapper de l'autre poing en bélier puis revenir en Ma bu (cavalier) et refrapper de l'autre poing en éclair. On frappe sur le côté.

- ❖ 50 points d'un côté
- ❖ 50 points de l'autre

Protocole :

L'idée n'est pas seulement de travailler les poings, mais également le jeu de jambes, notamment avec la deuxième moitié, lorsqu'on passe de la posture du cavalier à celle de l'arc-et-flèche.

Le lien entre les pieds et les poings est essentiel à comprendre, on frappe avec tout le corps, pas uniquement avec les poings. En extérieur, il n'est pas rare de constater que les pieds ont creusé dans le sol par le travail de l'ancrage.

Travail aux paos

Il est possible de travailler à deux avec un/e partenaire qui tient des pattes d'ours ou un bouclier. Ou seul si vous disposez d'un sac de frappe.

De Ké (la tortue)

Objectif : travailler les blocages fermes, soit briser la frappe de l'adversaire en opposant sa force à la sienne.

Exercice : (seul)

Travailler l'enchaînement de blocages du Jibengong Dé Ké, seul et dans le vide pour débiter.

Exercice à deux : coordonné

Travailler les différents blocages avec un/e partenaire qui va jouer le rôle de l'attaquant et adapter ses attaques à l'ordre des blocages du Jibengong Dé Ké.

Exercice à deux : libre

L'exécutant et son/sa partenaire vont travailler les différents blocages sans ordre préconçu. L'exécutant doit réagir en bloquant les attaques de son/sa partenaire.

Jibengongs

Il y a 6 jibengongs à connaître en 1^{ère} année. Il faut savoir les exécuter et connaître leur utilité ou application.

- 1) Ma bu tian bian (porteur d'eau)
- 2) Gong bu xie xing (double frappe de l'archer avec les bras et les coudes)
- 3) Zheng ti tui (frapper la lune)
- 4) Dan pan jiao (claquer la main)
- 5) Xu bu liang zhang (déplacement en diagonal)
- 6) Gua mian jiao (ouvrir et fermer la fenêtre)

Travail des formes

Petit Lion

Enchaînement combinant les 3 postures de base du Wushu (Ma bu, Gon bu, Xu bu). Il est important de soigner ses positions et déplacements.

Tao du Tigre

Il faut connaître les quatre parties du tao « Féroce comme le Tigre » qui synthétise le programme d'apprentissage de première année.

Il faut également travailler en application des techniques issues du tao.



Yin : travail de l'interne, du souffle et du chi

Méditation Chan

Assis en tailleur, le dos droit, les bras reposent sur les genoux, le pouce et l'index sont joints, fermez les yeux et inspirez par le nez durant 5 secondes et soufflez doucement par la bouche durant 5 secondes. Répéter le processus durant 1 à 3 minutes.