

Programme de 2ème année



Chers élèves, vous voici arrivés en deuxième année, celle du Léopard, gardien de la seconde montagne de l'école.

Vous trouverez plus loin des exercices destinés à renforcer votre corps et votre esprit et des techniques propres au style du Léopard.

Le renforcement s'axera sur le développement de votre agilité qui vous permettra de bondir tel le félin.

Le travail de l'agilité va de pair avec celui de la vitesse où vous devrez dans un souffle vous déplacer, frapper et disparaître, avant même que l'adversaire ne puisse réagir.

Pour atteindre une telle vitesse, l'esprit doit impérativement se focaliser pleinement dans l'action, ne faire qu'un avec le corps et atteindre l'état où vous agissez en pensée et non celui de penser avant d'agir.

L'union parfaite du corps et de l'esprit permet de réaliser les esquives, soit de sortir de la ligne de frappe en ne subissant aucun dégât, pour mieux contre-attaquer ensuite.

Le travail du « parcours du Léopard », des « hommes de bois » et du Tao « Insaisissable comme le Léopard » vous permettra d'entériner les connaissances acquises tout au long de cette deuxième année.

Bon entraînement sur la voie du Léopard.

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/celle 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

Le souffle du félin : Renforcement du cardio

Objectif : améliorer sa capacité d'anaérobie, soit de profiter au maximum de chaque bouffée d'oxygène inspirée dans un exercice intense et de courte durée.

Le but des exercices ci-dessous est également de travailler votre mental, vous devez être pleinement concentrés dès le début de l'exercice, faute de quoi vous perdrez de précieuses secondes. Vous devez vous donner à fond sur chaque exercice, monter rapidement dans le rouge, ce n'est qu'à cette condition que votre cardio va s'améliorer.

Exercice 1 :

Sur une ligne droite d'une courte distance, enchaînez le plus de sprints possibles.

Protocole :

Bien évidemment, prenez le temps de bien vous échauffer ! Le sprint est idéal, car il vous oblige à monter immédiatement dans les tours. Chronométrez-vous et cherchez à améliorer à chaque fois la vitesse de votre course. Variez la longueur de la ligne, mais sans exagération.

Exercice 2 :

Avec un/e partenaire qui tiendra des paos, enchaînez un maximum de coups (poings ou pieds) dans un laps de temps très court (maximum 1 minute).

Protocole :

Attention, il ne faut pas sacrifier la qualité des coups pour aller plus vite ! Même s'il est impossible d'enchaîner parfaitement plusieurs coups, il est important de tenter de conserver un maximum de qualité dans les gestes.

Chaque coup porté doit être validé par le porteur/la porteuse du pao en termes de puissance autant que de vitesse. S'il/elle estime que le coup n'est pas bon, il/elle ne le comptera pas.

Vous pouvez bien sûr chercher à augmenter le nombre de coups pendant le temps imparti, mais vous pouvez également décider d'essayer de conserver le même total de coups portés en diminuant le temps (soit donner autant de coup en 50 secondes qu'en 1 minute par exemple).

La grâce du félin : Travail de la mobilité

Objectif : améliorer son agilité sans aller jusqu'à faire des acrobaties trop complexes, il faut habituer le corps à des mouvements qui requièrent une bonne coordination et proprioception (capacité à se repérer dans l'espace).

Exercice

Enchaînez les exercices suivants :

1. Petits sauts
2. Grands sauts (sauts de grenouille)
3. Roulades avant
4. Roulades arrière
5. Roulades latérales
6. Roues
7. Poirier

Protocole :

Avant d'aller vite, chercher la maîtrise du mouvement en lenteur, de la prise d'élan jusqu'à la fin de l'exécution, soignez chaque geste. Accélérez ensuite peu à peu mais en conservant le contrôle du mouvement (attention à ne pas se faire emporter par ce dernier) jusqu'à la fin de son exécution. Par exemple, vous devez être capable d'attaquer ou bloquer immédiatement après une roulade.

Le moulin : Travail de coordination

Objectif : travailler la coordination des bras et de la posture pu bu.

Exercice

Les bras tendus vont exercer des moulinets que vous allez accompagner en descendant en posture Pu bu (le pas rasant).

Protocole :

Exécutez lentement l'exercice jusqu'à parfaitement comprendre la liaison des bras, du buste et des jambes. Restez droit et descendez progressivement de plus en plus bas sur votre Pu bu.

La Routine de Shaolin : Travail de coordination

Objectif : améliorer la coordination pieds-poings.

Exécutez l'enchaînement suivant :

- 1) Debout les pieds joints les mains en équilibre
- 2) Frappe du poing droit
- 3) Frappe simultanée du poing gauche et du pied droit
- 4) Reposer le pied droit et frappe du poing droit (identique au point 2)
- 5) Pivotez légèrement les hanches à droite, frappe du poing gauche en descendant le genou gauche vers le sol (sans le poser) le poing droit vient en garde au niveau du visage

Protocole :

Une fois que vous êtes à l'aise, augmentez progressivement la vitesse puis changer de côté (commencez avec le poing gauche).

La Boxe de Shaolin : Travail de coordination et d'explosivité

Objectif : développer des frappes rapides et puissantes, accompagnées des changements de hauteur.

Exécutez le jibengong de la boxe de Shaolin

Protocole :

Travaillez le jibengong aussi en application à deux pour bien comprendre l'objectif des frappes et visualiser le travail du changement de hauteur (apprendre à ne pas viser que la tête). Pour un travail plus cardio, enchaînez au moins cinq fois d'affilées le jibengong.

Travail technique : rechercher l'explosivité

Le parcours du Léopard

Le parcours du Léopard est parsemé d'épreuves qu'il faut franchir le plus rapidement possible en étant chronométré. Il se présente dans l'ordre suivant :

1. **Bondir d'arbres en arbres** : symbolisés par des cerceaux au sol qu'il faut franchir en sautant de l'un à l'autre sur un seul pied. On termine par une roulade.
2. **Frapper comme l'éclair** : Face à un partenaire tenant des pattes d'ours, il faut frapper des poings d'abord une fois, puis deux, puis trois, puis quatre, puis cinq, puis six, puis sept, puis huit, puis neuf et dix et enfin donner quinze coups d'affilés.
3. **Franchir la rivière** : symbolisée par une échelle de corde, l'élève doit se déplacer par succession de trois pas latéraux en relevant bien le genou sur le dernier. A la fin, il termine par un coup de pied ciseaux.
4. **Briser les branches** : symbolisées par les paos tenus par un partenaire, il faut enchaîner des coups de pieds circulaires.
5. **Semer le chasseur** : zigzaguer en marche arrière à travers une série de petits cônes et terminer par une roulade arrière.
6. **Repousser le mur** : frapper d'une succession de coup de pieds latéraux le partenaire qui tient un bouclier pour le faire reculer.
7. **Se relever cinq fois et filer comme le vent** : effectuer cinq burpees et enchaîner avec un dernier sprint.

Protocole :

Il faut bien s'échauffer et prendre le temps d'étudier et de travailler séparément chaque partie du parcours. Ensuite, il faut s'entraîner, afin d'effacer tous les mouvements inutiles et les pas de trop qui vous feront perdre du temps.

N'oubliez pas que l'adversaire à battre n'est autre que vous-même, essayez de dépasser à chaque fois votre temps.

Attention à ne pas sacrifier la qualité du mouvement à la vitesse ! Le partenaire qui tient un pao a le droit de renoncer à reculer ou compter une de vos coups s'il estime que vous l'avez mal exécuté !

Travail technique (Frappe)

Objectif : travailler tous les types de coup de pieds et de poings de troisième année.

Coup de pied circulaire / revers

Etape 1 :

S'entraîner dans le vide à frapper au moins une dizaine de fois de chaque jambe.

Etape 2 :

Travailler avec un partenaire qui tient un pao (pattes d'ours, raquette) et qui reste fixe.

Etape 3 :

Le partenaire qui tient le pao recule ou avance d'un pas, l'exécutant doit donc se déplacer en conséquence pour rétablir la distance de frappe de sa jambe arrière ou avant.

Coup de pied latéral/retourné

Etape 1 :

Travail de la jambe avant et arrière sur place et dans le vide. Travail de la jambe avant contre un mur avec un déplacement en pas chassé depuis la posture du cavalier. Dès que le pied avant est posé contre le mur, on s'appuie dessus pour se repousser et revenir en cavalier.

Etape 3 :

Travail de la jambe avant avec un partenaire qui tient un bouclier depuis la posture cavalier avec un déplacement ; pas chassé, pas croisé. Travail de la jambe arrière en coup direct, soit sans se retourner.

Etape 4 :

Avec un partenaire qui tient un bouclier, travailler le coup de pied arrière retourné. En traditionnel (on décolle le talon du sol en se retournant) ou en Sanda (sans décoller le talon au moment où on se retourne).

Protocole :

Pour les coups retournés, le regard précède la frappe, levez bien le talon car c'est votre viseur.

Demi-balayage (avant-arrière)

Etape 1 :

Travailler dans le vide à enchaîner les deux types de balayage. Pour renforcer vos cuisses entraînez-vous à les exécutez sans poser les mains au sol.

Etape 2

Avec un/e partenaire entraînez vous à balayer sa jambe au moment où il vous donne un coup de pied à hauteur de visage ou de buste, sans chercher le faire tomber. Vous devez travailler votre minutage.

Etape 3 :

Avec un partenaire bien échauffé et prêt à chuter, entraînez vous à le faire tomber au moment où il vous assène le coup de pied.

Protocole :

Assurez bien votre stabilité en descendant votre centre de gravité et allez chercher le plus loin possible vers l'avant avec la jambe. Il faut avoir la volonté de s'engager totalement dans un balayage pour qu'il soit efficace, si vous vous contentez de toucher le pied de votre adversaire, ce dernier ne tombera pas.

Coup de masse /revers

Exercice

Travailler les variantes du poing-masse/revers dans le vide ou avec un/e partenaire qui tient les poings :

- Masse
- Revers

Protocole :

C'est le dessus de la main qui frappe, l'attaque est rapide et sèche.

Les hommes de bois

Dans la tradition de Shaolin, l'élève devait franchir un couloir dans lequel se trouvait des mannequins en bois. Ces derniers étaient contrôlés par des moines qui les manipulaient comme des marionnettes à l'aide de corde.

L'élève qui avançait devait donc s'attendre à être attaqué de toute part et devait esquiver, bloquer et riposter s'il voulait espérer atteindre le bout du couloir !

Exercice

L'élève s'avance dans un couloir formé deux rangées par des partenaires portant différents types de paos (pattes d'ours, muay thaï, bouclier, raquette) qui vont jouer le rôle des mannequins de bois.

Dès qu'on lui présente un pao, l'élève doit frapper (ou parfois esquiver) selon le type de pao et aussi la manière dont on le lui présente. Par exemple, les pattes d'ours sont plus indiquées pour faire travailler les poings.

Protocole :

Soyez attentif, les sens en alerte, vous devez réagir immédiatement dès qu'un partenaire vous présente un pao, mais seulement s'il le fait. Votre frappe doit être vive, précise et puissante.

Etape 1 :

Les hommes de bois (partenaires tenant les paos) restent sur un point fixe. Ils se contentent de présenter leur pao dès que l'élève approche.

Etape 2 :

On garde le même protocole, mais les hommes de bois peuvent choisir de présenter ou non le pao. L'élève n'a pas le droit de frapper si on ne lui présente pas de cible. Cependant, il doit réagir au quart de tour dès qu'on lève le pao, même si c'est à la dernière seconde.

Etape 3 :

Les hommes de bois reculent de quelques pas. Tandis que l'élève progresse dans le couloir, ils pourront décider d'avancer ou non et de présenter ou pas le pao pour la frappe.

Etape 4 :

On reprend à l'étape 3, mais en plus, les hommes de bois peuvent choisir de placer une attaque que l'élève doit esquiver ou de lui présenter le pao, voire les deux à la suite !

Jibengongs

En plus des précédents, il y a 6 nouveaux jibengongs à connaître en 2^{ème} année. Il faut savoir les exécuter et connaître leur utilité ou application.

- 1) Pu bu qie zhang (sur une jambe et descendre en Pu bu)
- 2) Di tan tui (coup de pied bas)
- 3) Ce ti tui (peler un oignon dans la boue et coup de pied latéral)
- 4) Xie bu chong chuan (posture du pas croiser avec une frappe du poing)
- 5) Teng kong er qi jiao (s'accroupir et bondir avec l'effet ressort avec un coup de pied)
- 6) Teng kong wai bai jiao (sauter en arrière avec une branche fouettante retournée)

Travail des formes

Da Shizi (Grand Lion)

On reprend l'enchaînement des postures du petit Lion auxquelles s'ajoutent maintenant des mouvements bras.

Tao du Léopard

Il faut connaître les quatre parties du tao « Insaisissable comme le Léopard » qui synthétise le programme d'apprentissage de deuxième année.

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



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

Qi-Gong « La conscience du souffle »

En pleine action, l'air vient rapidement à manquer, au point que chaque molécule finit par compter.

Savoir gérer son souffle dans le mouvement est fondamental pour plus tard devenir conscient du *Chi* qui circule en soi.

Entraînez-vous à la respiration abdominale, concentrez-vous pleinement sur votre respiration pendant la méditation Chan.

Prenez le temps d'un retour au calme après chacun de vos entraînements, afin d'apaiser le corps mais aussi l'esprit.