

Programme de 3ème année



Chers élèves, vous voici arrivés en troisième année, celle du Léopard, gardienne de la troisième montagne de l'école.

Vous trouverez plus loin des exercices destinés à renforcer votre corps et votre esprit et des techniques propres au style de la Grue.

Le renforcement vous permettra d'améliorer votre stabilité et la puissance de vos coups de pieds.

Outre l'équilibre, vous allez également développer votre endurance de fond, afin de ne pas être épuisés après un seul round de combat.

Mais le corps n'est pas seul à s'exercer, votre esprit doit également s'imprégner du fighting spirit, l'art de se relever sans cesse plutôt que d'abandonner !

Une fois vos pas sûrs et profondément ancrés dans le sol, il sera temps de vous exercer à faire chuter l'adversaire au moyen de projections.

La maîtrise de la « Danse de la Grue » et du Tao « Stable comme la Grue » vous permettra d'entériner les connaissances acquises tout au long de cette troisième année.

Bon entraînement sur la voie de la Grue.

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 de l'équilibre

La grue sur une patte : Renforcement de l'équilibre statique

Objectif : améliorer la stabilité de l'équilibre lorsqu'on se tient sur une seule jambe.

Exercice 1 :

Rester en équilibre sur une jambe (en posture de la grue) pendant 1 minute
Répéter deux fois l'exercice pour chaque jambe.

Etape 1 : Travailler au sol

Etape 2 : Travailler en hauteur sur un banc

Etape 3 : Travailler en déséquilibre sur un bosu (ou sur du sable).

Protocole :

Le buste doit rester bien droit, les abdos sont gainés pour favoriser le maintien, le genou de la jambe relevé et plié et levé au maximum, on évite de pencher le buste. Fixez un point au loin.

Exercice 2 :

En choisissant parmi les étapes (sol, hauteur, bosu), tenter de rester le plus longtemps possible sur une jambe sans tomber.

La Grue tape du pied : Travail de l'équilibre en mouvement

Objectif : améliorer la stabilité de l'équilibre lorsqu'on enchaîne des coups de pieds.

Exercice

Rester en équilibre sur une jambe (en posture de la grue) pendant 1 minute et enchaîner des coups de pieds avec l'autre jambe dans l'ordre suivant :

1. Coup de pied de face
2. Coup de pied latéral
3. Coup de pied arrière

Répéter deux fois l'exercice pour chaque jambe.

Protocole :

Les coups de pieds doivent être donnés à pleine amplitude, commencer lentement puis accélérer progressivement. L'exercice peut se faire au sol, en hauteur ou sur un bosu.

La Grue se déchaîne : Travail de rotation

Objectif : travailler l'enchaînement de coups de pied circulaires avec un bon maintien du corps.

Exercice

En se tenant sur une jambe, enchaîner de l'autre des frappes circulaires en pivotant le corps au moment où on ramène le pied, afin de faire un tour complet (360°) sans reposer la jambe.

Répéter l'exercice deux fois par jambe.

Protocole :

Maintenir le gainage avec les abdominaux, garder levé le pied qui frappe et effectuer des coups à pleine amplitude. On peut aussi travailler avec un/e partenaire qui tiendra un pao et tournera autour de l'exécutant/e.

Améliorer son maintien : exercice de gainage

Objectif : améliorer l'efficacité de la sangle abdominale pour favoriser le maintien du buste.

Travail de gainage en planche pendant un round de 3 minutes en suivant le protocole ci-dessous :

1^{ère} minute : planche de face

2^{ème} minute : planche de face en avançant un peu les coudes

3^{ème} minute : planche de face active avec les mains qui cherchent devant.

Aligner talons-hanches-épaules, rentrer le nombril en direction de la colonne, ne pas lever les fesses ni creuser le dos. Débuter par des périodes de 30 secondes au lieu d'une minute si vous n'avez pas l'habitude du gainage (ce qui fera un temps total de 1min30).

Renforcement de la puissance des coups de pieds

Renforcement par les fentes :

Objectif : Développer la force des jambes, cuisses-fessiers-mollets afin d'améliorer la puissance des coups de pieds.

Exercice :

Pendant 2 minutes, enchaîner les séries suivantes :

- 10 fentes en avant
- 10 fentes arrière avec un coup de pied de face en se relevant
- 10 fentes alternées après un saut

Protocole:

Inutile de chercher la vitesse, chercher plutôt la propreté de l'exécution du mouvement. Bien descendre sur chaque fente pour sentir le travail des fessiers et des cuisses.

Frappe aux paos avec fente :

Objectif : Combiner un exercice de renforcement avec une frappe aux paos.

Exercice : (à deux)

Avec un/e partenaire qui tient un pao (bouclier), effectuer une fente arrière et remonter en frappant le pao avec un coup de pied de face.

Au moins 1 minute pour chaque jambe.

Protocole :

Essayez de ne pas vous arrêter entre la fente et le coup de pied, le mouvement doit s'enchaîner et la frappe sur le bouclier avec le bol du pied ou le talon doit être puissante.

Frappe en étant retenu :

Objectif : renforcer la puissance de ses coups de pieds en étant retenu par un élastique.

Exercice :

La jambe qui frappe est attachée à un élastique qui va la retenir. Pendant 2 minutes enchaîner un maximum de coups de pied dans le vide ou sur un pao tenu par un/e partenaire. Travailler les deux jambes.

Renforcement de l'endurance

Tenir la distance :

Objectif : améliorer sa capacité cardio-respiratoire

Exercice :

Exécuter entre 1 et 3 rounds du circuit ci-dessous qui dure 5 minutes :

- 30' : course footing / saut à la corde
- 30' : monter et descendre du banc
- 30' : course footing / saut à la corde
- 30' : frappe des poings sur paos / dans le vide
- 30' : course footing / saut à la corde
- 30' : frappe des pieds sur paos/ dans le vide
- 30' : course footing / saut à la corde
- 30' : Trois coups de poings, descendre en planche
- 30' : course footing / saut à la corde
- 30' : Burpees

Protocole :

Trouvez et conservez un rythme ni trop lent, ni trop rapide, essayez de rester le plus qualitatif dans l'exécution du mouvement, malgré la fatigue.

Les 500 coups de pieds de Shaolin :

Objectif : Être capable d'enchaîner une grande quantité de coup de pieds qui sont très énergivores !

Exercice :

Tenter d'exécuter un total de 500 coups de pieds (soit 250 par jambe) avec un/e partenaire qui tient les paos. On peut faire des coups de pieds de face ou circulaires.

Protocole :

Tentez de conserver une frappe propre et puissante du premier au dernier coup de pied. Inutile de vouloir aller trop vite. Cherchez au fond de vous le second souffle, la volonté d'aller au bout.

On peut débuter avec un objectif d'un total de 200 coups de pieds (100 par jambe) puis augmenter progressivement le total au fil des séances.

Travail technique (Chin-na)

Travail des projections

Objectif : Travailler les quatre types de projections pour être capable de les placer en étude de combat.

Exercice : (à deux)

Etudier et travailler à deux les quatre types de projections suivantes :

- Par crochetage
- Par balayage
- Par renversement
- Par luxation

Etape 1 :

Répéter plusieurs fois le type de projection choisi avec un partenaire.

Etape 2 :

Travailler la projection après avoir bloqué/esquivé une attaque du partenaire.

Etape 3 :

Travailler la projection en attaque, elle va suivre un enchaînement pied-poings de l'exécutant.

Etape 4 :

Tenter de placer une projection en étude combat.

Protocole :

On commence toujours par bien s'échauffer avec des roulades en s'entraînant à tomber au moins une dizaine de fois.

Une fois l'étape 1 franchie, la projection ne fonctionnera que si l'exécutant/e a la volonté de rentrer sans hésitation au corps-à-corps.

Il faut de l'engagement et un bon sens du minutage pour placer une projection.

Travail technique (Frappe)

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

Coup de pied arrière

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 (bouclier) et qui reste fixe derrière l'exécutant.

Etape 3 :

Le partenaire qui tient le bouclier avance et doit être stoppé par le coup de pied arrière de l'exécutant/e.

Protocole :

Attention, le regard précède la frappe, il faut tourner la tête avant de frapper. La frappe se termine exactement comme si c'était un coup de pied latéral.

Coup de pied fantôme

Etape 1 :

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

Etape 2 :

Travailler la version sautée du coup de pied.

Etape 3 :

Travailler la coordination entre un coup de poing et le coup de pied fantôme (au moins dix fois de chaque jambe).

Etape 4 :

Travailler avec un partenaire qui tient des paos (pattes d'ours) pour combiner la frappe du poing et du pied (qui remonte).

Protocole :

C'est le talon qui frappe en remontant vers les parties ou le genou adverse.

Coup de pied marteau

Exercice

Travailler les trois formes du coup de pied marteau

- De face
- Intérieur
- Extérieur

Etape 1 :

Travailler chacune des trois variantes sur place ou en avançant sur une ligne.

Etape 2

Travailler chacune des variantes en se projetant vers l'avant grâce à un petit bond.

Etape 3 :

Travailler toutes les variantes avec un/e partenaire qui tient les paos.

Protocole :

La jambe monte tendue comme pour les branches fouettantes et le coup de pied à la lune. Au moment où elle redescend sur l'adversaire, on peut la plier un peu, notamment pour la frappe de face. Il s'agit d'un coup écrasant qui vise la tête ou le plexus.

Coup de poing marteau

Exercice

Travailler les variantes du poing-marteau dans le vide ou avec un/e partenaire qui tient les paos :

- Marteau descendant
- Marteau remontant
- Marteau circulaire

Protocole :

C'est le dessus ou le dessous du poing qui frappe la cible, l'attaque est circulaire, qu'elle soit descendante, remontante ou latérale.

Jibengongs

En plus des 12 précédents, il y a 6 jibengongs à connaître en 3^{ème} année. Il faut savoir les exécuter et connaître leur utilité ou application.

- 1) La marche du Coq
- 2) Le balayage à 360°
- 3) Le pas pivotant de la Grue
- 4) Piquer et mouliner des bras
- 5) Le coup de pied sauté à 360°
- 6) La boxe du Soleil

Travail des formes

Wu bu Quan

Enchaînement combinant les 6 postures principales du Wushu (Ma bu, Gon bu, Xu bu, Pu bu, Xie bu, Diu li bu). Il faut savoir l'exécuter aussi bien à gauche qu'à droite et en connaître les applications.

Tao de la Grue

Il faut connaître les quatre parties du tao « Stable comme la Grue » qui synthétise le programme d'apprentissage de troisième année.

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

Le Sabre du printemps

L'élève de troisième année se doit de connaître et maîtriser la forme courte du sabre proposée par l'école.



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

Qi-Gong : préparatoire

Son salut effectué et avant de se placer en posture préparatoire (pieds écartés à hauteur des épaules, poings en équité et regard à gauche), l'élève réunit les deux mains en coupe, paumes vers le ciel, et les élève jusqu'à hauteur de poitrine avec une grande inspiration.

Puis il retourne les paumes vers le sol et baisse les mains sur une longue expiration. Il exécute deux répétitions de ce Qi-Gong et peut, s'il le souhaite, accompagner l'élévation et la descente de ses mains en décollant les talons et en les reposant.

Il est fondamental d'apprendre à se recentrer, calmer son esprit, apaiser ses émotions et ses pensées, avant d'entreprendre quel qu'action que ce soit.