

Programme de 4ème année



Chers élèves, vous voilà arrivés en quatrième année, celle du Serpent, le gardien de l'avant dernière 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 serpent.

L'assouplissement de vos articulations permettra de les garder en bonne santé, mais aussi de frapper avec plus d'amplitude et enfin de mieux résister lorsque vous subissez une clé.

La recherche de la souplesse ne vise pas à effectuer le grand écart à la JCVD (tant mieux si vous en êtes capables), mais plutôt le travail de décrispation du corps, afin de pouvoir vous déplacer, esquiver, parer, contrer, attaquer avec plus de fluidité et donc d'efficacité.

Comme certains serpents qui usent de leurs crochets pour dispenser un venin paralysant, vous apprendrez à utiliser des frappes sèches et précises sur des zones intramusculaires qui génèrent une douleur, mais aussi une perte de force chez la cible.

Et comme les constrictors, vous travaillerez vos clés qui vous permettront d'immobiliser votre adversaire.

Enfin, la maîtrise du tao du Serpent vous permettra d'asseoir toutes les connaissances acquises jusqu'ici.

Bon entraînement sur la voie du Serpent.

Shifu Mikael 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

Assouplissement du Corps

Consignes générales

Il vaut mieux s'étirer après s'être échauffé, cela limite le risque de blessure. Effectuez l'étirement sur une période de 30 secondes à une minute. La respiration joue un rôle clé dans la recherche de l'assouplissement, ne pas rester en apnée.

Assouplissement du haut du corps :

Objectif : améliorer la souplesse des articulations du haut du corps, afin de gagner en fluidité lors de frappes de poings et de mieux résister à des clés appliquées sur les articulations des membres supérieurs.

Stretching du cou et de la nuque

Etape 1 : Pousser le menton vers le haut (30 sec-1min), puis vers le bas (30 sec – 1 minute).

Etape 2 : Regarder derrière à gauche (30 sec-1min), puis en arrière à droite (30 sec-1min),

Etape 3 : Poser l'oreille sur l'épaule gauche (30 sec-1min), puis sur la droite (30 sec-1min)

Stretching des deltoïdes (épaules)

Etape 1 : Un bras tendu à l'horizontal, le tirer contre soi au niveau du coude avec l'autre main.

Etape 2 : sur les genoux, un bras tendu en diagonale, l'autre posé comme pour une pompe. On essaie de poser au sol l'épaule du bras tendu.

Stretching des biceps et triceps

Etape 1 (biceps) : Tendre un bras paume vers le ciel, attraper les doigts du bras tendu avec l'autre main et les tirer contre soi, les doigts pointent en direction du sol.

Etape 2 (triceps) : Lever un bras et plier le coude pour que la main passe derrière la nuque. Appuyer sur le coude vers le bas avec l'autre main.

Stretching des pectoraux

Croiser les bras derrière le dos en diagonale, essayer de rejoindre les doigts des deux mains.

Stretching des poignets

Etape 1 : Les paumes des mains jointes, les doigts pointent vers le haut, pousser les poignets vers le bas.

Etape 2 : Les paumes des mains jointes, les doigts dirigés vers l'avant, ramener les poignets vers le buste.

Etape 3 : Les paumes des mains jointes, les doigts pointent vers le bas, monter les poignets.

Etape 4 : « Casser » un poignet en le pliant les doigts vers le bas, appuyer sur le dos de la main avec l'autre main.

Etape 5 : « Casser » un poignet en le pliant les doigts vers le haut, pousser les doigts vers l'avant-bras du poignet « cassé » avec l'autre main.

Stretching des abdominaux

Etape 1 : Sur le ventre, les mains posées au sol à hauteur du torse, pousser sur les bras pour redresser le buste, serrer les fesses pour protéger la colonne et regarder en haut de face.

Etape 2 : Depuis la position précédente, regarder en diagonal en haut à gauche, puis en haut à droite.

Assouplissement du bas du corps :

Objectif : améliorer la souplesse des articulations du bas du corps, afin de gagner en fluidité dans les déplacements, dans la hauteur des coups de pieds et pour mieux résister aux clés appliquées sur les articulations des membres inférieurs.

Stretching des ischio-jambier

Etape 1 : Avancer une jambe tendue en posant le talon sur le sol. Poser les mains sur le genou de l'autre jambe qui est pliée. Pencher le buste en avant sans arrondir le dos et pousser les fesses vers l'arrière.

Etape 2 : Les jambes écartées, poser les mains devant soi

Etape 3 : Les jambes écartées, passer les bras entre ses jambes et chercher loin derrière avec les bras tendus.

Etape 4 : Les jambes écartées, poser les mains sur les genoux, pencher le buste vers l'avant et chercher à creuser le dos en relevant le menton.

Etape 5 : Les pieds joints, poser les doigts, puis les paumes des deux mains.

Etape 6 : Grand écart latéral en posant le genou arrière au sol

Stretching des abducteurs

Etape 1 : « papillon », les talons joints et les pieds contre soi, pousser les genoux vers le bas avec les coudes.

Etape 2 : « papillon », les talons joints et les pieds contre soi, laisser un genou au sol et le verrouiller en le tenant avec la main du même côté posée derrière. Cela fera décoller l'autre genou sur lequel il faudra appuyer progressivement avec l'autre main.

Etape 3 : Assis, les jambes écartées devant soi, le dos droit, poser les doigts devant soi, chercher la cambrure et maintenir. Puis avancer progressivement le bassin.

Etape 4 : Travailler le grand écart facial, sans forcer.

Stretching des quadriceps

Etape 1 : En équilibre sur une jambe, attraper la cheville du pied plié derrière soi et tirer contre soi.

Etape 2 : A genoux, pencher le corps en arrière en se retenant avec les mains, descendre progressivement jusqu'au sol.

Stretching des fessiers

Assis sur le sol, avancer un genou devant soi et le laisser tomber sur le côté. Pencher le corps en direction du genou (diagonale) et poser la tête entre les mains, l'autre jambe est tendue.

On peut aussi ramener une main et fermer le poing sur lequel on posera son front.

Recherche de la fluidité

Le Wushu n'est pas un art-martial rigide, l'une de ses composantes les plus difficiles à maîtriser et de pouvoir passer rapidement d'un état relâché (sans être mou) à un état contracté (sans crispation).

Frappe explosive

Objectif : la combinaison de la Force (Tigre) et de la vitesse (Léopard) génère l'explosivité. Cette dernière n'est possible que par un contrôle de la fluidité du mouvement qui passe par la souplesse des muscles.

En effet, pour favoriser la fluidité d'un mouvement, frappe, blocage, esquive ou déplacement, les muscles doivent être relâchés.

Ils ne se contracteront qu'au départ du mouvement et au moment de l'impact d'une frappe ou d'un blocage.

Exercice des balles de tennis

Debout ou en posture Ma bu (Cavalier) l'exécutant/e effectue une série de coups de poings en ramenant le poing qui ne frappe pas en équité sur les hanches.

Tenir une balle de tennis dans sa main et serrer la balle au moment de l'impact en contractant également légèrement les abdominaux.

Etape 1 :

Le travail s'exécute en lenteur, comme si c'était du Tai Chi. Il faut fermer les yeux et se concentrer sur le travail des muscles qui sont relâchés quand le bras bouge et ne se contractent qu'à la fin du mouvement.

Etape 2 :

On frappe à vitesse normale en conservant le principe de serrer la balle et les abdos.

Protocole :

Il faut augmenter progressivement l'intensité des frappes. Contracter les muscles au moment de l'impact en expirant.

Exercice des poings explosifs

Debout ou en posture Ma bu (Cavalier) l'exécutant/e effectue une série de coups de poings en ramenant le poing qui ne frappe pas en équité sur les hanches.

Etape 1 : Frapper dans le vide en reproduisant le protocole avec les balles de tennis mais sans ces dernières.

Etape 2 : Avec un/e partenaire, travailler le poing explosif en frappant sur les paos.

Protocole :

Le poing est légèrement desserré lors de la frappe et ne se serre qu'à la fin du mouvement. Travaillez sur le relâchement durant le mouvement et la contraction au moment de l'impact. La frappe doit être rapide.

Exercice des pieds explosifs

Debout ou en posture Gong bu (Arc et flèche) l'exécutant/e effectue une série de coups de pieds de face avec un/e partenaire lui tenant les paos.

Protocole :

Un travail identique que celui des poings avec la recherche de la maîtrise du relâchement et de la contraction des muscles.

Souple comme le serpent

Objectif : intégrer le travail du relâchement et contraction des muscles à travers les techniques acquises au cours des trois premières années de pratique.

Exercice :

Reprendre toutes les techniques ; Jibbengongs, taos, déplacements (petit et grand lion), etc. en vous focalisant sur le travail de relâchement durant le mouvement et la contraction à l'impact/frappe.

Protocole :

Il faut essayer d'améliorer la fluidité des déplacements et des gestes pour gagner en vitesse d'exécution.

Recherche de la précision

Parvenir à toucher un adversaire qui se déplace et tenter de parer ou esquiver est déjà une tâche ardue en soi. Mais pour être efficace, une frappe doit également atteindre la zone ciblée par l'attaquant.

Le jeu des pincettes

Objectif :

En cherchant à attraper les pincettes fixées sur un/e partenaire, on a un objectif précis à atteindre en plus de devoir franchir la défense de la cible.

Exercice : (à deux)

Etape 1 :

L'exécutant/e dispose d'un round de 1 minute pour attraper les pincettes fixées sur la tenue de son/sa partenaire au niveau des bras et des jambes.

Ce dernier/cette dernière a bien sûr le droit de se défendre.

Etape 2 :

L'exécutant/e et son partenaire portent chacun 4 pincettes au niveau des bras et des jambes.

Ils vont disposer d'un round de 2 minutes pour tenter d'attraper toutes les pincettes de l'opposant tout en protégeant les leurs. Les deux partenaires ne doivent pas sortir d'une zone délimitée à l'avance.

Protocole :

Pour saisir une pincette, votre main doit se déployer avec la vitesse d'un serpent qui mord sa proie. Plutôt que de viser directement votre cible, chercher à placer votre tentative au milieu d'un enchaînement, dont les premiers gestes viseront à détourner l'attention de votre partenaire.

Le serpent ne lâche pas sa proie

Objectif :

Parvenir à attraper et conserver un objet face à un/e partenaire qui fera tout pour vous le prendre.

Exercice : (à deux)

Les deux exécutant/e/s se mettent chacun/e dans un des coins de la surface délimitée à l'avance.

Au milieu de cette dernière se trouve un objet (pao, gant de boxe, balle, etc). Au moment du top départ, les partenaires auront un round de 3 minutes pour s'emparer de l'objet et le sortir de la surface.

Son/sa partenaire va bien évidemment tout faire pour l'empêcher de sortir, mais également tenter de lui subtiliser l'objet.

Protocole :

C'est un combat technique dont l'intensité risque de grimper avec l'enjeu de l'objet, il faudra conserver son sang-froid (tel le serpent). Ne pas toujours chercher à passer en force, la souplesse peut permettre de surprendre un adversaire plus costaud.

Travail technique (Chin-na)

La parade souple

Objectif : Être capable d'absorber la puissance de l'attaque d'un adversaire dans le but de placer une clé ou une projection.

La parade souple s'oppose à la parade dure étudiée en première année (Tigre), dans laquelle on va briser l'attaque adverse en opposant sa propre force à celle de l'adversaire.

Le but ici est d'accompagner le mouvement de l'adversaire d'un mouvement souple qui permet de dévier la frappe de son objectif.

Exercice : (à deux)

Etape 1, départ en fixe :

L'exécutant/e et son/sa partenaire sont en garde.

Le/la partenaire va attaquer en visant la poitrine de l'exécutant/e, d'abord avec ses mains, puis avec des coups de pieds.

L'exécutant/e doit utiliser ses mains et son corps pour accompagner la frappe adverse et la faire dévier de sa trajectoire.

Etape 2 : en mouvement

L'exercice est le même, mais les partenaires se tournent autour, comme dans une étude de combat.

Protocole :

Ne cherchez pas à vous opposer à la frappe, mais plutôt à accompagner cette dernière pour la guider en dehors de sa cible. Tout votre corps participe à la défense, épaules et hanches sont relâchées pour pouvoir pivoter librement au moment de la parade.

S'enrouler comme le serpent

Objectif : suite logique de l'exercice précédent, une fois qu'on a dévié la frappe, il faut en profiter pour saisir le membre avec lequel le/la partenaire a lancé son attaque. Cela permettra ensuite de placer une clé ou une projection.

Exercice :

Reprendre le même travail que l'exercice ci-dessus, mais conserver le contact avec la main qui dévie en saisissant le membre qui attaque.

La douceur retourne la force

Objectif : Placer une projection après une parade souple pour retourner la force de l'attaquant contre lui.

Exercice (à deux) :

Etape 1 :

L'exécutant/e et son/sa partenaire se font face et sont en garde.

Le/la partenaire lance une attaque (pieds/poings) et l'exécutant/e va dévier la frappe et conserver le contact. Ensuite, selon la situation, il/elle va placer un des quatre types de projection étudiés en 3^{ème} année : par crochetage, par balayage, par renversement, par luxation.

Etape 2 :

On reprend le même exercice que celui décrit ci-dessus, mais en supprimant le temps mort entre la parade et la projection, afin de profiter de l'élan de l'attaquant/e.

Protocole :

Le mouvement de défense doit se faire en une seule fois, il faut conserver la puissance mise dans la frappe adverse pour mieux la retourner contre son/sa partenaire.

Si le mouvement de défense est interrompu, le défenseur perd toute la puissance de son contre et devra forcer pour placer sa projection.

Immobiliser la cible

Objectif : Placer une clé après une parade souple pour verrouiller les articulations de l'adversaire, afin de pouvoir l'immobiliser dans une position inconfortable pour lui/elle.

Pour rappel

Subir une clé peut être très douloureux ! Relâchez votre prise dès que votre partenaire vous donne le signal. Ce dernier consiste à taper trois fois rapidement sur le corps de l'exécutant ou sur le sol. Cependant, il est préférable de taper sur le corps de l'exécutant qui risque de ne pas entendre si vous avez frappé sur le sol.

Exercice (à deux) :

Etape 1 :

L'exécutant/e et son/sa partenaire se font face et sont en garde.

Le/la partenaire effectue une attaque avec le poing ou la main que l'exécutant/e va dévier avec une parade souple, pour ensuite placer une clé sur une des articulations suivantes :

- Le poignet
- Le coude
- L'épaule

Etape 2 :

Sur un coup de pied, le défenseur va tenter de placer une clé sur l'articulation de la cheville.

Protocole :

Pour fonctionner, une clé demande une exécution parfaite au niveau du minutage et de la précision des gestes. Inutile de forcer si votre clé ne marche pas, c'est probablement que vous avez mal effectué un des points de son application.

Il y a des personnes qui peuvent être très souples sur une partie de leurs articulations, ce qui rend quasiment inopérantes certaines de vos clés.

Le venin du Serpent

Objectif :

Le corps humain dispose de 108 points d'acupression, dont 36 seraient vitaux. L'idée ici est de générer à la fois une douleur et une perte de force en ciblant certains de ses points par le biais d'une frappe sèche et précise.

Avec le venin du serpent, on se contente de cibler les zones suivantes :

- L'avant-bras
- Le biceps
- La cuisse

Avec ses mains en Serpent ou en Léopard il faut cibler et exercer une frappe dans la zone intramusculaire.

Si la zone sensible est touchée, la cible ne va pas immédiatement ressentir une douleur, mais cette dernière va ensuite graduellement se diffuser après quelques secondes, un peu comme le venin qui se répand dans le sang.

Protocole :

L'objectif est d'affaiblir son opposant en ciblant ses « armes » que sont les bras et les jambes. Si les membres supérieurs sont affaiblis, l'opposant perdra en puissance et en vitesse dans ses attaques, mais aussi dans l'efficacité de ses blocages et il sera plus facile de l'immobiliser avec une clé.

Si ce sont les membres inférieurs qui sont touchés, non seulement l'adversaire perdra en efficacité sur ses frappes, mais il aura aussi plus de peine dans ses déplacements et son équilibre, ce qui le rendra plus fragile face à des balayages.

Etape 2 :

Une fois le point d'acupression trouvé, essayer d'intégrer venin du serpent dans une attaque ou sur une défense.

Travail technique (Frappe)

Queue du Serpent

Objectif : travailler le coup de pied retourné avec une main posée au sol.

Etape 1 : Dans le vide

S'entraîner au coup de pied retourné avec l'élan des bras, puis sans. Travailler les deux jambes !

Etape 2 : Frappe aux paos à deux

Travailler aux pao, l'exécutant/e travaille la frappe avec la jambe tendue, puis en repliant au moment de l'impact.

Travail des formes

Tao du serpent

Connaître les quatre parties du tao « Souple comme le serpent » et chercher et travailler à des applications issues du tao.

La danse du serpent

Objectif : travail du déplacement en souplesse.

Exercice :

A l'aide d'une craie (ou d'un autre moyen), l'élève va dessiner le contour de ses pieds en position naturelle. Il va ensuite dessiner des marques symbolisant ses pieds pour créer lui-même un chemin à suivre en incluant les postures qu'il connaît ; cavalier, arc et flèche, pu bu, etc.

L'idée est de créer son propre parcours de déplacements et de postures à suivre.

Protocole :

Contrairement aux taolus, il n'y a pas d'enchaînements préconçus, l'élève doit enchaîner les gestes selon son inspiration du moment. Il faut travailler le relâchement du corps, mais aussi

de l'esprit, les mains devenant des serpents dans l'esprit de l'exécutant/e. Il faut se libérer de la forme pour devenir comme l'eau.



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

Qi-gong : la recherche du Vide à travers le mouvement

Après la méditation statique, l'élève recherche l'élévation spirituelle par le biais de l'exécution des taolus qu'il connaît.

Cependant, plutôt que de les travailler dans leur vitesse normale, il va les exécuter lentement, comme s'il s'agissait de Tai-chi.

Son attention se focalise dès lors sur la parfaite exécution de ses positions et frappes et sur le contrôle de sa respiration, tandis qu'il effectue le taolu.

Sa recherche doit le conduire à approcher l'instant où il n'est plus un corps qui exécute les mouvements dictés par son esprit, mais où la combinaison parfaite de l'un et l'autre, du Yin et du Yang lui permet d'atteindre le « Vide », la parfaite plénitude.