

Programme de 5ème année



Chers élèves, vous voilà arrivés en cinquième année, celle du dragon, le gardien de la 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 dragon.

Le renforcement vous permettra d'encaisser sans broncher des frappes sur des zones non vitales comme les bras, les jambes et les abdominaux.

Votre corps et esprit renforcés, vous pourrez ainsi pénétrer en toute sérénité dans la zone de frappe de l'adversaire pour placer une clé ou une projection.

Vos doigts aussi solides que l'acier pourront se planter dans les zones intramusculaires qui génèrent une légère douleur, mais aussi une perte de force chez la cible.

Vos coups de pieds retournés déclencheront une tempête qui emportera le plus teigneux de vos adversaires.

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

Bon entraînement sur la voie du Dragon.

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

Griffes d'acier : Renforcement des doigts

Objectif : améliorer la solidité des doigts pour placer une saisie ou une frappe précise avec les doigts tendus.

Exercice :

Etape 1 : Effectuer une série de 10 à 20 pompes (selon le niveau) sur les 5 doigts.

Etape 2 : Une fois qu'on arrive à effectuer une série complète sur les 5 doigts, relever l'auriculaire (petit doigt) et s'entraîner sur une série avec 4 doigts.

Etape 3 : Quand on maîtrise les pompes sur 4 doigts, relever l'annulaire et reprendre le protocole sur 3 doigts (majeur, index et pouce).

Protocole :

Débuter par des pompes sur les genoux, puis des pompes chats (tirer les fesses en arrière et plonger vers l'avant en relevant le buste), puis sur les pointes des pieds (si possible).

Attention à conserver de la force dans les doigts tout au long du travail.

Renforcement Shaolin : Avant-bras et intérieur des cuisses

Exercice

Avec un/e partenaire :

En position Ma bu (Cavalier), on entrechoque les avant-bras en bas, en haut, puis en intérieur et on délivre deux coups de pieds visant l'intérieur des cuisses du partenaire en cavalier.

Seul/e

Sans partenaire, le travail des avant-bras peut s'effectuer contre un sac de frappe ou alors, mais avec une intensité très mesurée contre un poteau en bois.

Protocole pour 5^{ème} année :

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

Gainage du dragon : Renforcement ceinture abdominale

Objectif : renforcer votre ceinture abdominale pour mieux résister aux frappes mais également pour améliorer votre stabilité.

Exercice :

Gainage du dragon en planche de 6 minutes en respectant l'ordre suivant :

- 1^{ère} minute : en planche de face
- 2^{ème} minute : passer en gainage latéral
- 3^{ème} minute : retour en planche
- 4^{ème} minute : gainage latéral (de l'autre côté)
- 5^{ème} minute : planche de face en avançant un peu les coudes
- 6^{ème} minute : planche de face, gainage actif, chercher devant avec les mains ou dragon fly

Protocole :

Alignez talons-hanches-épaules, rentrez le nombril en direction de la colonne, ne pas lever les fesses ni creuser le dos. Débutez 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 3min).

Chemise de fer : résistance du buste

Objectif : travailler les abdominaux pour les préparer à encaisser une frappe adverse.

Exercice 1 : encaisser les frappes au pao (à deux)

Etape 1 :

L'exécutant/e va effectuer des abdominaux pendant 1 minute et à chaque fois qu'il/elle redescend, son/sa partenaire va frapper ses abdominaux à l'aide d'un pao.

Etape 2 :

Dès que la minute est écoulée, l'exécutant/e maintient la contraction de ses abdominaux en relevant légèrement la tête et les épaules pendant 30 secondes.

Son/sa partenaire va tapoter sans interruption l'ensemble de la zone abdominale (de face mais aussi sur les côtés).

Protocole :

Etape 1, effectuer un abdo complet puis marquer une pause pour que le/la partenaire puisse frapper le ventre. Expirer au moment de la frappe.

Etape 2 : Maintenir le gainage en évitant de bloquer la respiration.

Exercice 2 : encaisser les frappes pieds/poings (à deux)

Etape 1 :

L'exécutant/e se place en position Ma bu (cavalier) ou Gon bu (arc et flèche), pose ses mains sur sa tête et contracte ses abdominaux.

Son/sa partenaire va frapper son buste à l'aide de gants de boxe ou de la paume des mains pendant une minute.

Etape 2 :

L'exécutant reprend la même posture qu'à l'étape une. Son sa partenaire va se placer sur le côté et frapper ses abdominaux avec des coups de pieds circulaires pendant une minute.

Protocole :

L'exécutant maintient la contraction de ses abdominaux sans bloquer sa respiration. Le/la partenaire débute avec des frappes à intensité faible et monte graduellement en fonction des indications de l'exécutant.

Cuisses d'airain : résistance des jambes

Objectif : travailler la résistance des jambes pour supporter une frappe sur la cuisse qui, à la longue, peut handicaper le déplacement et l'exécution des coups de pieds. L'exercice 2 permet de travailler l'ancrage au sol.

Exercice 1 (à deux) : frappes sur la cuisse

L'exécutant effectue des fentes avant pendant 1 minute. Son ou sa partenaire va frapper avec un low-kick sur la cuisse avant.

Protocole :

Rester une seconde en fente pour permettre au partenaire d'effectuer sa frappe. Contracter le muscle au moment de cette dernière.

Travail technique (Chin-na)

Inarrêtable comme le dragon

Objectif : Être capable de rentrer au corps-à-corps sans craindre la riposte, afin de placer une projection ou une clé.

Exercice : (à deux)

Etape 1, départ en fixe :

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

L'exécutant/e va avancer pour tenter d'agripper une zone ciblée de son/sa partenaire, cela peut être l'avant-bras, le bras, l'épaule, la hanche ou les jambes.

Le voyant arriver, son/sa partenaire va se défendre à l'aide d'une frappe (pied/poing) visant à le stopper.

L'exécutant doit encaisser la frappe adverse, sans pour autant s'arrêter et réussir à saisir la zone ciblée.

Etape 2 : en mouvement

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

Protocole :

Pour l'attaquant, même si on accepte la frappe, il faut avancer en conservant une garde compacte et solide, afin de n'exposer que les parties du corps pouvant être renforcées (cuisses, abdos, bras) et non les zones vitales (tête, cou, parties, foie, rate). Les doigts agrippent fermement la zone ciblée (sans faire mal non plus), tels des serres de dragon.

Le souffle du dragon

Objectif : suite logique de l'exercice précédent, l'idée est de profiter de sa saisie pour projeter l'adversaire.

Exercice 2 :

Reprendre le même travail que l'exercice ci-dessus, mais une fois l'adversaire agrippé, essayer de placer une projection qu'elle soit par crochetage, renversement, balayage ou luxation.

Protocole : Une fois l'attaque lancée, ne pas interrompre le mouvement entre la saisie et la projection.

Les serres du dragon

Objectif : Dans le même principe que le souffle du dragon, l'idée est d'accepter une attaque adverse pour placer une clé.

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 va encaisser le coup pour garder ses mains libres, afin de saisir le membre frappant, avant que l'attaquant ne le rétracte.

Etape 2 :

Une fois la saisie réussie, effectuer une clé sur une articulation du membre attaquant (poignet, coude, épaule si c'est un membre supérieur, genou ou cheville si c'est un membre inférieur).

Protocole :

Comme pour une projection, la clé doit suivre immédiatement la saisie, l'attaquant devant être verrouillé dans une position de soumission. Attention à ne pas exagérer la pression appliquée sur la clé, il faut que la cible la ressente, mais pas lui luxer une articulation.

Les crocs du dragon

Objectif :

Commencer à étudier certains points d'acupression qui génèrent une douleur (modérée) sur la cible. On restreint les saisies sur les bras, épaules et jambes et on ne vise pas les points vitaux (yeux, gorges, parties, genoux).

Etape 1 : Chercher les points de pression

L'exécutant va cibler une des zones suivantes :

- L'avant-bras
- Le biceps
- Le triceps
- L'épaule
- La cuisse
- Le mollet

L'objectif est de planter ses doigts en Serres royales (cinq doigts) ou en Serres d'aigle (trois doigts : majeur, index et pouce) et d'exercer une pression dans la zone intramusculaire.

Protocole :

L'objectif est de provoquer une douleur modérée et dans certains cas, un léger engourdissement. Soyez attentif/ve au retour de votre partenaire qui vous dira s'il/elle ne sent rien ou si vous appuyez trop.

Etape 2 :

Une fois le point d'acupression trouvé, essayer d'intégrer les crocs du dragon dans une attaque ou sur une défense.

Flux et reflux

Objectif : apprendre à maîtriser la combinaison de la souplesse et de la dureté.

L'exercice consiste à absorber une frappe avec la souplesse du Serpent et dans la suite du même mouvement, de repousser l'adversaire avec la férocité du Tigre.

Etape 1 :

Dans le vide, s'entraîner à ramener la main vers soi en forme de serpent de manière souple et sur une inspiration. Puis en expirant frapper de la paume de manière explosive.

Etape 2 :

Avec un/e partenaire, qui va avancer en attaquant du poing, accompagner doucement sa frappe en reculant légèrement et en saisissant le poing dans la gueule de sa main en serpent. Puis réavancer brusquement en repoussant le poing à l'aide d'une frappe de la main qui passe du serpent à la paume.

Protocole :

Le Flux et le Reflux demandent un parfait contrôle de votre corps pour passer d'un état d'accompagnement en souplesse à celui d'un rejet en force. L'idée est de prolonger le mouvement adverse qui s'achève sur votre parade souple, par l'ajout de votre propre force qui va rejeter l'opposant en arrière.

Travail technique (Frappe)

Queue du Dragon

Objectif : travailler le coup de pied retourné

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

Avec des paos, l'exécutant/e travaille la frappe avec la jambe tendue, puis en repliant au moment de l'impact.

Etape 3 :

Travailler également la technique « le dragon cherche sa proie, puis il frappe ! » qui consiste à enchaîner un coup de pied circulaire (posez la jambe devant) et un retourné (queue du dragon).

Travail des formes

Tao du dragon

Connaître les quatre parties du tao « Invincible comme le dragon » et chercher et travailler à deux des applications issues du tao.

Le bâton

L'élève de 5^{ème} se doit de connaître une forme de l'arme emblématique de Shaolin qu'est le bâton. Il peut s'agir du bâton du Roi Singe ou du Yin Shu Gun.

Le Tao des 5 animaux

L'élève de cinquième année doit connaître le tao emblématique de l'école qui reprend les cinq animaux qu'il a étudié jusqu'ici séparément.



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

Qi-Gong généralité : le travail du Souffle

L'élève de 5^{ème} année cherche à travailler le souffle durant l'exécution de son Qi-gong. Il inspire (par le nez) sur un temps de 5 secondes, bloque sa respiration 5 secondes et expire (par la bouche ou le nez) sur un temps de 5 secondes.

Qi-Gong « le dragon noir tend ses pattes »

Extrait du Qi-Gong *Yi Jin Jing* (transformation des muscles et des tendons), renforcement de la puissance mise dans les doigts par le travail du souffle. Il s'agit du Qi-gong effectué au début du Tao du dragon de l'école.

Qi-Gong « poings serrés et yeux flamboyants »

Extrait du Qi-Gong *Ba duan Jin* (8 pièces de brocart), renforcement de la puissance placée dans les poings.

En posture Ma bu (cavalier), les poings en équité, tendre lentement le bras avec le poing serré en conservant de la force sur tout l'avant-bras.

Une fois le bras tendu (sans déverrouiller l'articulation du coude), ouvrir les doigts en paume pour relâcher la tension.

Pivoter la main comme pour agripper quelque chose et ramener le poing serré à la hanche.

Répéter l'opération dans l'ordre suivant

1. Poing gauche de face
2. Poing droit de face
3. Poing gauche sur le côté gauche
4. Poing droit sur le côté droit
5. Les deux poings simultanément sur les deux côtés
6. Les deux poings simultanément de face