

5 astuces pour s'entraîner seul

Optimiser votre Wing Chun



S'entraîner seul !

Il est toujours difficile de pratiquer seul et surtout de rester motivé.

Voici quelques astuces qui vous permettront d'amener un côté ludique à votre pratique et éveiller votre ingéniosité.

J'espère que ce guide, vous apportera des idées dans votre pratique.

Lionel Roulier



5 astuces pour s'entraîner seul

Optimiser votre Wing Chun

Sommaire

Astuces 1 : Les 3 ventouses

Vous permettra de travailler votre ligne centrale ainsi que vos distances et hauteurs de vos mouvements de base

Astuces 2 : Le tube en carton

Vous permettra de travailler, l'écart entre vos genoux pour améliorer l'ancrage de vos postures et d'améliorer leur mobilité en déplacement

Astuces 3 : Le double tube en carton

Vous permettra de travailler la distance entre vos coudes et votre corps pour un meilleur placement de sécurité

Astuces 4 : Le tabouret

Vous permettra de travailler vos principaux coups de pieds et défenses de jambes Wing Chun

Astuces 5 : Le tapis de sol

Vous permettra de travailler le pas triangulaire du système Wing Chun



Astuce 1

Les 3 ventouses

Dans la lignée « Yiu Choï », il y a un mannequin à 7 bras appelé « Djock Jong ».

Ce mannequin, permet de travailler les différentes fenêtres de défenses et d'attaques.

Il permet de bien placer sa ligne centrale, les distances adaptées à vos segments de bras et les 3 hauteurs de défenses.

Ici, nous allons nous servir de 3 ventouses qui servent normalement à déboucher les éviers afin d'imiter le mannequin « Djock Jong » et ainsi, travailler notre ligne centrale et nos hauteurs de défenses.

Equipements :



- 3 ventouses
- 1 fenêtre ou porte fenêtre

Notice de montage :

Collez les ventouses sur la porte fenêtre en respectant les trois hauteurs comme sur l'illustration 1 :

- La première ventouse se colle au niveau de votre menton
- La deuxième se colle au niveau de votre plexus solaire
- La troisième se colle au niveau de votre ventre (environ 3 doigts au-dessous de votre nombril)

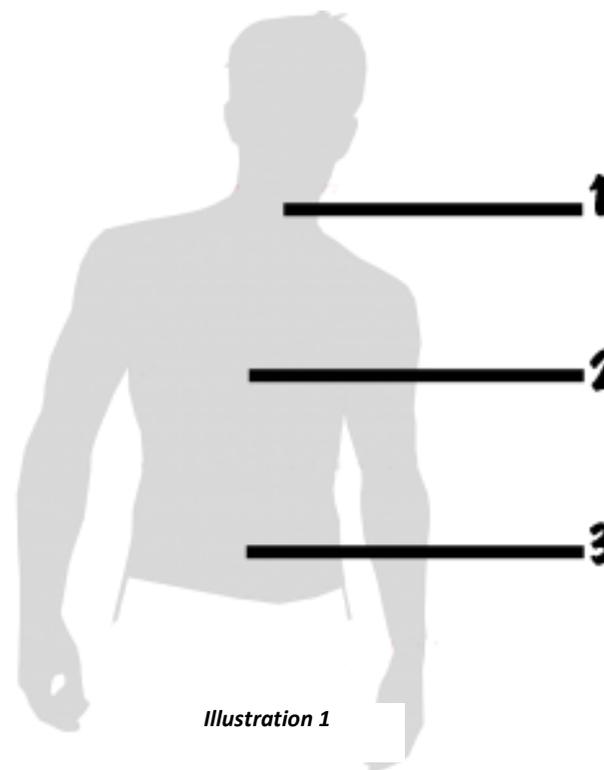


Illustration 1



Astuce 1

Explications & conseils :

Cet exercice va faire travailler l'ensemble des mouvements de défenses qui servent à protéger la ligne centrale du style Wing Chun.

L'exercice va aussi, ajuster nos hauteurs de travail afin d'apprendre à couvrir les 3 hauteurs de protection du corps, qui sont le ventre, le sternum et le visage.

- Positionnez-vous bien en face des ventouses
- Ajustez bien la hauteur

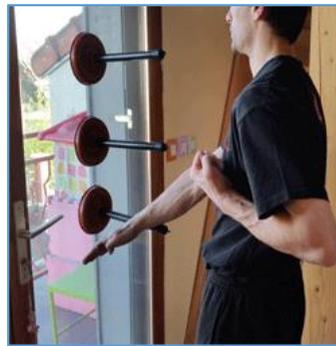


Image 1

Gan Sao : le bras plonge pour se tendre vers le bas, la main est légèrement courbée pour aller chercher le contact avec le tranchant du poignet.

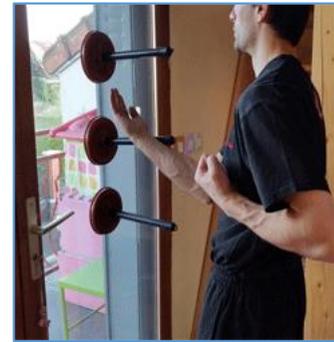


Image 2

Tan Sao : le bras se fléchit, la paume de la main est placée vers le ciel et le contact se fait avec la partie intérieure du poignet.

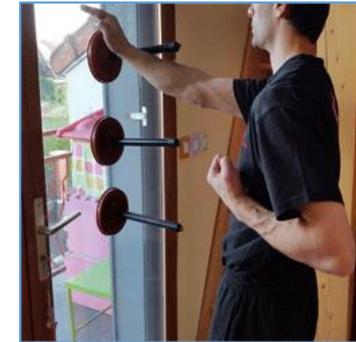


Image 3

Biu Sao : le bras se tend comme si on voulait piquer avec les doigts, le contact se fait avec l'extérieur de poignet.

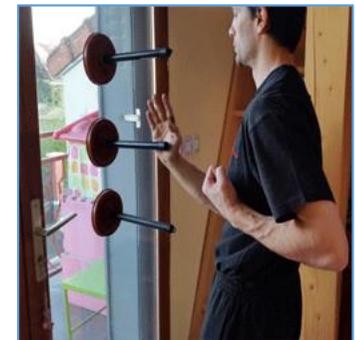


Image 4

Pak Sao : le bras se fléchit, la main vient passer par l'intérieur et le contact se fait avec la paume de la main.

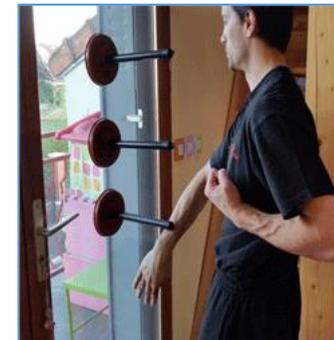


Image 5

Dai Boang Sao aussi appelé le bras ailé : on laisse tomber la main vers le bas et le bras fait une rotation afin de venir faire le contact avec le dos de l'avant-bras.

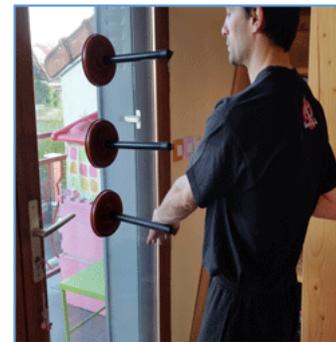


Image 6

On recommence le cycle en changeant de main.

Faire le même cycle en symétrie.



Astuce 2

Le tube en carton

Dans la lignée « Ip Man », il y a un précepte, celui de toujours conserver une distance égale à celle de ses deux poings entre les genoux.

Il y d'ailleurs une idée répandue qui est de travailler en coinçant une balle entre ses genoux.

Je vous propose ici une idée qui vous permettra de faire plus d'exercices sur ce travail de recherche de placement sans courir après une balle qui vous échappe.

Equipements :

- 1 tube en carton
- 1 élastique « type fitness »



Notice de montage :



Figure 1

Prenez le tube et coupez-le, à une longueur équivalente à celle de vos deux poings joints



Figure 2

Plier l'élastique en deux et passez le dans le tube, afin d'avoir une boucle sur une des extrémités



Figure 3

Passez la jambe dans la boucle et nouez l'autre extrémité de l'élastique à votre jambe.

Ajustez bien pour que le tube soit bien placé sur vos genoux.



Astuce 2

Explications & conseils :

Nous allons travailler 2 exercices.

Le premier est une marche en ligne comme si nous étions sur 2 rails de chemin de fer.

Il faut faire des petits pas d'une distance équivalente à un pied voir même un demi pied.

Le but est de conserver l'équilibre du corps en évitant que le corps se balance de trop d'avant en arrière à chaque déplacement.

Le travail de pas vers l'avant s'appelle : « Djin Gerk ».

Le travail de pas vers l'arrière s'appelle : « Djat Gerk ».



Image 1

Yee Jee Kim Yeung Ma :
Commencez par vous placer dans la posture de base, pieds sur la même ligne, genoux demi fléchis



Image 2

Djin Gerk est un pas vers l'avant :
Faire un pas en avant d'une distance d'un pied, bien penser que l'on doit s'imaginer glisser sur un rail



Image 3

Finaliser le pas en glissant sur le deuxième rail.



Image 5

Retour Yee Jee Kim Yeung Ma :
Pieds sur la même ligne, genoux demi fléchis



Image 4

Djat Gerk est un pas vers l'arrière :
Faire le pas vers l'arrière



Astuce 2 suite.....

Explications & conseils :

Le deuxième exercice permet de travailler votre transition de posture lorsque l'on va pivoter les jambes et le corps.

Dans ce mouvement on cherche à travailler le contrôle des hanches et de la taille tout en conservant notre équilibre.

Le but est de conserver l'équilibre du corps en évitant que le corps se balance de trop à chaque déplacement.

Ce mouvement de transition de gauche à droite en passant par les 3 postures de bases du Wing Chun s'appelle « Huen Ma ».



Image 1

Yee Jee Kim Yeung Ma :
Commencez par vous placer dans la posture de base, les pieds sur la même ligne, genoux demi fléchis



Image 2

Faites un pivot pour vous placer sur un angle de 45°



Image 3

Continuez votre pivot afin de vous placer sur un angle de 90°

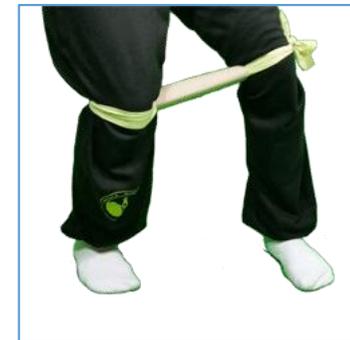


Image 4

Faites un pivot pour vous replacer sur un angle de 45°

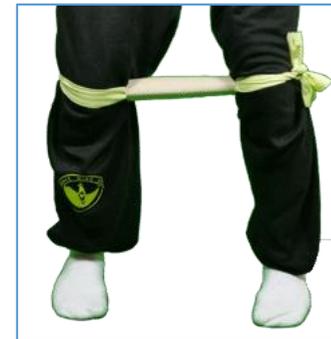


Image 5

Yee Jee Kim Yeung Ma : Retour dans la posture de base, les pieds sur la même ligne, genoux demi fléchis

Faire le même cycle en symétrie vers la droite.



Astuce 3

Le double tube en carton

Si le concept de deux poings comme distances entre les genoux est connu des pratiquants de la lignée « Ip Man », celui d'une distance d'un poing entre le corps et le coude l'est encore plus.

Le but de garder les coudes ni trop près ni trop loin de corps permet d'avoir une distance de sécurité lorsque l'adversaire va pousser ou tirer vos mains.

Je vous propose ici une idée qui vous permettra de prendre conscience combien les coudes sont peu disciplinés et viennent souvent se coller contre le corps ou partir loin chercher l'adversaire.

Equipements :

- 2 tubes en carton coupés à la hauteur d'un poing
- 2 élastiques « type fitness »
- 1 ceinture



Notice de montage :



Figure 1

Mettez la ceinture



Figure 2

Passer les élastiques dans la ceinture



Figure 3

Passer les 2 bouts des élastiques à travers les tubes



Figure 4

Noier les élastiques à vos coudes



Astuce 3

Explications et conseils :

Dans cet exercice nous allons pouvoir grâce à notre bricolage garder la distance de sécurité que nous devons maintenir et ainsi laisser le corps mémoriser la distance à avoir.

Nous allons aussi travailler le fait d'avoir une main en haut qui couvre le niveau du visage et d'une main en bas qui couvre le ventre.



Figure 1

Tan Sao /Wang Djeung :
une main se place bras fléchi
paume vers la haut à hauteur
de votre plexus.

L'autre main elle va venir
frapper avec la paume de la
main à hauteur de vos côtes.



Figure 2

Puis nous allons changer de
coté en faisant le même
mouvement



Figure 3

Et nous continuons en
repassant de l'autre coté



Figure 4

Nous commençons par
trancher, une main en haut /
une main en bas vers la
gauche



Figure 5

Puis par un mouvement
légèrement arrondi nous
passons vers la droite



Figure 6

Et nous enchainons le
mouvement plusieurs fois



Astuce 4

Le tabouret

Il existe un élément de pratique dans le style Wing Chun qui s'appelle le « Sam Sim Jong », ce sont 3 rondins de bois plantés dans le sol.

La partie hors du sol mesure entre 60cm et 100cm.

On travaille sur cet élément tous les coups de pieds et certains déplacements.

Le but ici est de faire les mêmes exercices en utilisant un simple tabouret et ainsi, pratiquer les principaux coups de pieds bases ainsi que les deux principaux mouvements de protections du style Wing Chun.

Equipements :



- 1 tabouret (3 pieds ou 4 pieds)

Notice de montage :



Figure 1

Retournez le tabouret



Figure 2

Placez vous devant un des pieds comme sur l'illustration ci-dessus



Astuce 4

Explications & conseils :

Dans ces mouvements on cherche à optimiser les mouvements de la hanche ainsi que la précision tout en travaillant la ceinture abdominale.

L'équilibre lui aussi est mis à rude épreuve et l'on renforce sa jambe d'appui.

- Vous pouvez morceler le cycle en ne faisant que les mouvements par deux.
- Une fois à l'aise dans l'exercice, vous pouvez travailler vos mouvements sous forme d'improvisation.



Image 1

Tan gerk : décollez votre jambe du sol. Ouvrez votre hanche et votre genou vers l'extérieur du corps. Placez votre pied sur le pied du tabouret face à vous avec en contact le tranchant extérieur de votre pied.



Image 2

Yap Yuet Gerk : venez fermer votre hanche et votre genou vers l'intérieur de votre corps. Votre pied frappe avec le tranchant extérieur le pied arrière du tabouret.



Image 3

Boang Gerk : Votre hanche et genoux reste à l'intérieur de votre corps. Votre pied va revenir chercher le pied du tabouret face à vous. Le contact se fait sur le tranchant intérieur de votre pied.



Image 4

Tcheu Yuet Gerk : Votre hanche et votre genou vont de nouveau s'ouvrir sur l'extérieur de votre corps et votre pied va venir frapper avec le talon sur le pied arrière du tabouret.



Figure 5

Boang Gerk : effectuez juste un retrait, votre pied va revenir chercher le pied du tabouret face à vous. Le pied vient alors en contact avec le tranchant intérieur.

Si votre tabouret n'a que 3 pieds refaire le cycle à partir de l'image 1



Image 6

Pour tabouret à 4 pieds

Wang Gerk : donnez un coup de pied de profil en tournant votre hanche vers l'intérieur de votre corps. Le pied frappe avec le tranchant extérieur.



Astuce 5

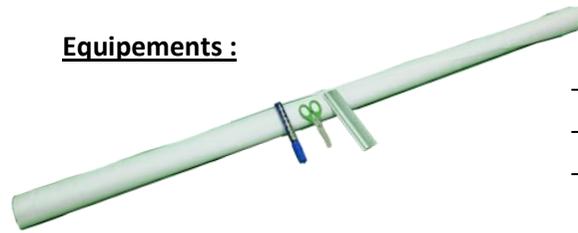
Le tapis de sol

Je tiens cette idée du film Le chinois avec Jackie chan où on le voit suivre sur le sol le parcours de pas de sa forme de Kung Fu.

Ici nous allons juste faire un parcours simple afin de travailler notre pas triangulaire du style Wing Chun.

Bien évidemment vous pouvez imaginer un grand nombre de possibilité de marche en partant de cette idée.

Equipements :



- 1 nappe papier blanche
- 1 Marqueur
- 1 règle

Notice de montage :

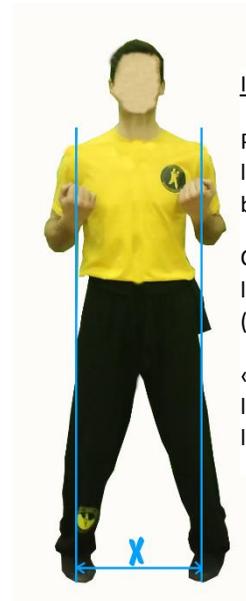


Illustration 1

Prenez comme référence la largeur de votre position de base (ligne X).

Cette largeur est à peu près la largeur de vos épaules. (Ligne en rouge).

« Vous pouvez aussi prendre la largeur de votre posture lorsque vous faites l'astuce 2. »

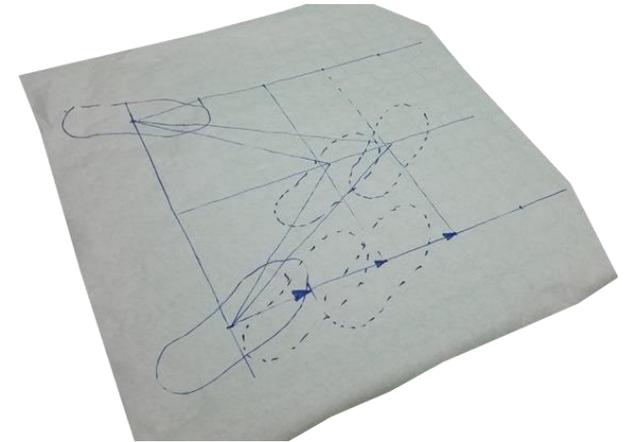


Illustration 2

Découper un morceau de la nappe en papier, et reporter dessus à l'aide du marqueur et de la règle, la distance de votre posture de base.

Tracez un triangle équilatéral.

Pour une meilleure lecture prenez une de vos chaussures de sport et dessiner le placement de vos pieds sur la base du triangle.

Tracez une empreinte de pied au centre du triangle et une au sommet.



Astuces 5

Explications et conseils :

Nous allons faire ici le pas triangulaire en deux temps.

Nous nous arrêtons sur un pas intermédiaire au centre de la droite menant au sommet.

Puis nous continuons, jusqu'au sommet du triangle.

Le but est de pouvoir placer la hanche correctement en passant bien par la ligne droite que nous montre la diagonale.

- Pensez à bien vous assoir sur la position
- Pensez à ne pas mettre de poids sur la jambe avant

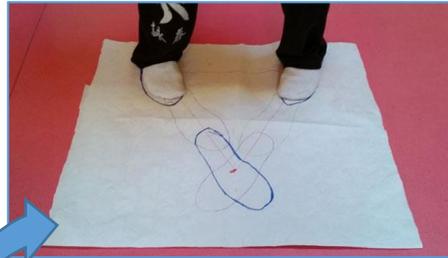


Image 1

Placez vous dans la posture de base, genoux demi fléchis sur vos marques à la base du triangle.

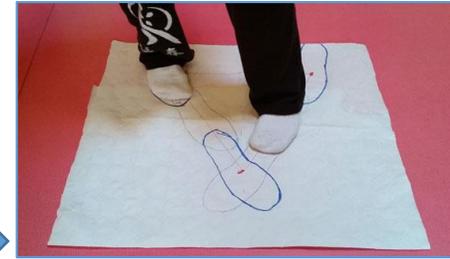


Image 2

Remontez en glissant sur la diagonale du triangle jusqu'à la marque intermédiaire.

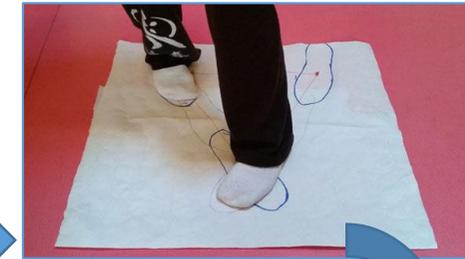


Image 3

Continuez à remonter la diagonale jusqu'à la marque du sommet du triangle.



Image 6

Continuez sur la diagonale jusqu'à la marque au sommet du triangle.

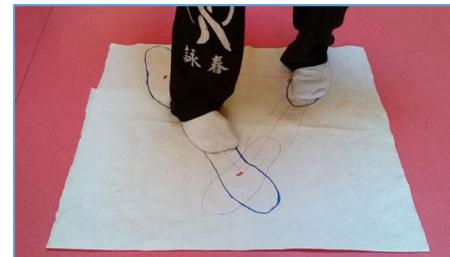


Image 5

Remontez avec l'autre jambe, sur la marque intermédiaire du triangle.

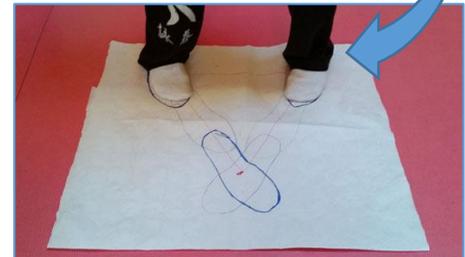


Image 4

Revenez dans les marques à la base du triangle. Pensez à bien redescendre le pied en longeant la diagonale du triangle.

Revenez et enchaîner le cycle plusieurs fois.



Merci, à vous !!

En espérant que cela vous aura
apporté des idées à votre
pratique...

Lionel Roulier



Remerciements :

Merci, Vincent Ségal pour ton aide sur ce mini guide

A venir bientôt :

Des formations en ligne afin d'optimiser votre pratique martiale.

Le livre « Les concepts du Wing Chun ».

De nouveaux instants de cours.

N'hésitez pas :

Envoyez-moi par mail vos impressions, vos questions et aussi vos propres réalisations. (contact@francewingchun.com)

Les meilleurs seront postés sur mon site !

Lionel Roulier

