

Fonctionnement du Wing Chun

Coordination : système réflexes. Utilisation des réflexes aux contacts durant les échanges.

Mobilité : le pratiquant de Wing Chun doit être capable de se déplacer rapidement et prudemment d'une position à une autre en défense, et dans le cas d'une attaque le pratiquant doit être capable de combler une lacune avec la protection adéquate du corps.

Interception : pour le pratiquant de Wing Chun, l'habileté à interrompre son mouvement est absolument essentielle. Il préférera sacrifier la vitesse et la puissance de son mouvement pour être capable de l'interrompre. Il apprend à se déplacer rapidement en équilibre d'une position à une autre et en même temps à interrompre ce mouvement à n'importe quel point et à tout moment.

Stabilité et équilibre : le pratiquant doit être capable de générer la puissance dans ses coups à travers des positions solides. Le système Wing Chun utilise une répartition égale du poids du corps dans ses positions pour agir en toute efficacité à toutes les actions de l'adversaire et de parer à toute éventualité sans avoir à déplacer son poids du corps d'une jambe à une autre ce qui facilite la décision dans l'action.

Utilisation des deux bras en même temps


Ceci implique que le pratiquant doit bouger ses bras indépendamment de ses épaules et de son corps. Pour développer cette habileté, il faut pratiquer Shil Lim Tao d'une façon correcte. Aussi cette forme entraîne l'esprit à être capable de contrôler les deux bras en même temps. Une des critiques majeures du Wing Chun est due au fait que les mouvements des bras sont indépendants, il semble qu'il n'y ait pas de continuité, donc pas de puissance. Ceci est certainement faux. La puissance est le résultat de la vitesse et de la continuité dans le mouvement. Le pratiquant compétent de Wing Chun est entraîné à utiliser les déplacements de son corps. Il peut aussi obtenir une très grande vitesse sur une distance très courte.

Le style Wing Chun

Le Wing Chun, « boxe du printemps radieux », est un style de Kung-Fu du sud de la Chine reconnu comme la science des poings. Discipline définie par des techniques d'interception, de déviation basées sur l'étude biomécanique du corps, évitant ainsi la contrainte de la lutte des forces contre forces. Efficient, objectif, dynamique, le Wing Chun renforce le système réflexe et offre une meilleure coordination, permettant ainsi aux pratiquants des arts martiaux de cultiver la maîtrise de soi et d'accéder à la compréhension des arts de combat et des formes de combat actuelles.

Théorie du centre : La ligne centrale

La ligne centrale est une ligne imaginaire que le pratiquant utilise pour faire face à son adversaire. Elle dessine à travers des points situés face à lui, là où il peut croiser ses poignets à des niveaux différents, bas, milieu, haut, sans pivoter son corps. Utilisant cette ligne imaginaire pour faire face à son adversaire, le pratiquant est capable d'utiliser ses deux bras en même temps. Là où les poignets ne peuvent se croiser sans pivoter le corps le pratiquant se trouve hors de la ligne centrale. A ne pas confondre avec la ligne du centre, qui est la ligne imaginaire divisant verticalement le corps en deux parties. La plupart des organes vitaux du corps et des points de pression se trouvent sur la ligne du centre. Éviter de combattre force contre force. Les pratiquants de Wing Chun préfèrent si possible dévier la force de l'adversaire plutôt que de la bloquer. Par conséquent, de nombreuses techniques de bras impliquent des mouvements rotatifs et des petits mouvements circulaires. Pour la simple raison que le système Wing Chun favorise les forces dans la défense à travers un déplacement très important. Le positionnement assure une efficacité plus grande dans toutes les techniques.



ECOLE DE KUNG FU WING CHUN TRADITIONNEL

Association Loi 1901

Saint-Gildas de Rhuys, salle Kerusen 1

Cours adultes et enfants à partir de 7 ans

Cours d'essai gratuit

Renseignements :

Tél. : 02. 97. 41. 71. 12

Mob. : 06. 75. 39. 59. 23

Email : contact@hymnawingchun.com

Site Web : <http://www.hymnawingchun.com>



ECOLE DE KUNG FU WING CHUN TRADITIONNEL

CHI SAO (mains collantes)

Exercices de contact utilisant le principe yin-yang qui consiste à développer et améliorer le système sensitif. C'est une méthode d'entraînement, un guide dans l'apprentissage d'un style particulier ; il peut-être utile pour positionner correctement les mains pour étudier les lignes et les angles économiques, et surtout, il permet de cultiver le sentiment du "flot constant d'énergie". En d'autres termes le Chi Sao sert à garder son centre dans l'attaque aussi bien que dans la défense tout en infiltrant le système de défense de l'adversaire grâce à la poussée constante, aux sensations lors du contact et au relâchement musculaire dans l'exécution de chaque technique, tout en incluant l'étude des angles et les lignes les plus économiques.

Le mannequin de bois (Mook Jong)

Le mannequin de bois est un outil de travail aidant à développer différents points tel que l'adresse, la précision, la coordination, la dextérité, la rapidité et la puissance quel que soit le style pratiqué. Il nous permet donc d'améliorer notre potentiel mais ne remplace pas le travail avec un partenaire.

Structure du style

On distingue 3 grandes étapes dans la pratique du style Wing Chun liées à l'apprentissage des trois formes (Tao) à mains nues :

- Shil Lim Tao
- Chum Kil
- Bil Gee

Shil lim (La petite idée)

Shil Lim nous enseigne la théorie du centre. Il s'agit d'utiliser les techniques conformément aux principes de la forme. Un des premiers principes de cette forme consiste à garder son centre aussi bien dans l'attaque que dans la défense tout en prenant possession de celui de l'adversaire. Le deuxième principe est lié à toute action réalisée : il consiste à créer un relâchement total dans l'exécution de chaque technique. Le compromis entre le doux et le dur est à la base de beaucoup de styles internes. En réussissant à diminuer la force par un relâchement musculaire, nous augmentons notre efficacité initiale. C'est ce que l'on entend par diminuer pour augmenter (voir le symbole yin-yang). Lors de ce relâchement le corps est plus libre de ses mouvements permettant ainsi à l'énergie de circuler plus facilement. Il utilisera de préférence des techniques lui permettant de dévier les attaques de son adversaire plutôt que de les bloquer. Tous ces concepts font partie des bases élémentaires du Kung Fu.

Horaires des cours

Jours	Adultes	Adolescents 13 à 17 ans	Enfants 7 à 12 ans
Lundi	19h00-20h30		
Mercredi	19h00-20h30	17h30-19h00	16h30-17h30
jeudi	9h00-10h30		
Samedi	9h00-10h30	10h30-12h00	

Frais de participation aux cours

Formule	Adultes	Adolescents 13 à 17 ans	Enfants 7 à 12 ans
Annuelle	390 euros	190 euros	90 euros
Semestrielle	290 euros		
Trimestrielle	190 euros		
Au cours	12 euros		
Carte de 10 cours	100 euros		

Conditions d'inscription

Assurance + licence : 28 euros

Joindre une photo d'identité

1 certificat médical

Facilités de paiement pour les adhésions annuelles et semestrielles

Inscription non remboursable