

ARTS MARTIAUX

Viens t'initier au kung fu en compagnie de spécialistes passionnés et renommés à Québec. Sois prêt à te lancer dans un camp qui bouge et qui saura développer la confiance en toi.

TRANSPORT

L'autobus quitte à 9h pour se rendre au local de Kung Fu Québec. Le retour est prévu pour 12h15.

MATÉRIEL

Tout le matériel est fourni par le partenaire.

**En partenariat avec
Kung Fu Québec**
2360 ch. Ste-Foy suite. 240
Dans la Pyramide
kungfuquebec.com

VOICI LES THÈMES QUI SERONT ABORDÉS

Pour leur semaine d'introduction, les enfants apprendront les bases liées au Kung Fu. Ils apprendront un tao de débutant, *Ji Ben Quan* et ils seront introduits aux aspects de discipline et de respect liés aux arts martiaux.

PLAN DE COURS :

Lors de cette semaine, les élèves apprendront, sans être limité à celles-ci, les techniques du premier niveau tel que :

- 1-Position du cavalier (mabu)
- 2-Position de l'archer (gongbu)
- 3-Position basse (pubu)
- 4-Coups de pied :
 1. Balancement de jambe
 2. Coup de pied circulaire intérieur
 3. Coup de pied circulaire extérieur
 4. Coup de pied avec le talon
 5. Coup de pied avec le dessus du pied
 6. Coup de pied de côté



5-Coup de poing :

1. Coup du revers (Backfist)
2. Coup direct
3. Ridgehand
4. Coup de poing direct en position du cavalier
5. Coup de poing de côté en cavalier

6-Divers enchaînement selon le niveau du groupe

7-Une forme débutante

VOICI LE DÉROULEMENT D'UN COURS TYPE :

Nos cours sont orientés et structurés de manière à garder un rythme soutenu pendant toute la durée de leur entraînement. Nous accordons beaucoup d'importance à la qualité d'exécution des exercices. Nos explications ont pour mission d'être claires et imagées afin qu'elles soient bien assimilées auprès des jeunes.

- Méditation
- Échauffement, étirements
- 1ere série push-up, redressements assis, squat
- Coups de poing de base
- 2eme série push-up, redressements assis, squat
- Coups de pied de base
- 3e série push-up, redressements assis, squat

Pause

- Enchaînements (coups de pied, de poing)
- Roulades, roues, sauts de base
- Frappes dans les boucliers
- Apprentissage de la forme partie 1
- Technique d'esquive de bâton (jeu)

Pause

- Apprentissage de la forme partie 2
- Auto-défense
- Étirements
- Préparation et pratique pour la démonstration
- Méditation



RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Il est interdit de pénétrer dans le Kwoon sans la présence et l'autorisation d'un instructeur.
- L'entraînement se fait pieds nus
- L'élève doit appliquer chaque technique dans le respect de son partenaire et selon les directives.
- L'élève ne doit jamais pratiquer d'autres techniques que celles demandées.
- Les bijoux bracelets, colliers, montres, bagues, etc. sont interdits.
- Il est interdit d'utiliser les armes ou l'équipement sans l'autorisation et la supervision d'un instructeur.
- Il est interdit de pratiquer le combat ou tout mouvement de gymnastique sans la présence et la permission d'un instructeur.
- L'élève doit indiquer à son instructeur toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique.
- Lors d'entraînement à l'extérieur, les élèves doivent suivre les consignes de l'instructeur et se déplacer en ordre et en rang, tout en respectant la propriété privée.

RÈGLES DE VIE

- Faire le Salut traditionnel en entrant et sortant de la salle.
- Le salut est obligatoire avant de s'adresser à son instructeur ou un partenaire d'entraînement.
- Dans les périodes d'attentes, ou pendant qu'un instructeur explique, les élèves doivent prendre la position d'écoute.
- Il est interdit de quitter la salle sans la permission de l'instructeur ou de l'animateur du Centre.
- Toutes formes de langage impoli ne seront pas tolérées.
- Les chaussures extérieures doivent être rangées proprement dans les casiers.

