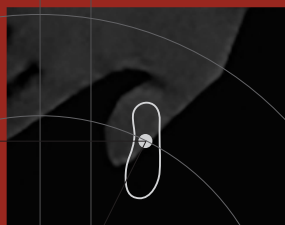
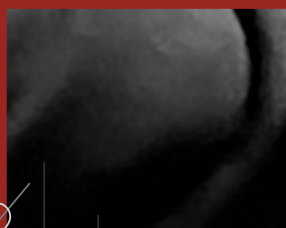


ACADÉMIE YIM WING CHUN

詠春拳

KUNG FU TRADITIONNEL

WING
CHUN
SELF-DÉFENSE TOULOUSE



A PROPOS L'ACADÉMIE DE WING CHUN TRADITIONNEL

01.

Parcours

L'association Yimwingchun de Toulouse fut créée en 1998.

Porté par les efforts incessants de ses instructeurs, elle devint très vite la référence incontournable de la pratique du Wing Chun en région Midi-Pyrénées.

L'association Yimwingchun plus connue sous le nom d'Académie de Wing Chun dispense un enseignement de qualité qui s'appuie sur l'étude des fondamentaux du style.

Formes traditionnelles (taos), applications martiales, self-défense, énergie interne-externe, gestion du stress, chi sao (main collantes), mannequin de bois, contact-réflexes, combat, armes traditionnelle chinoise, philosophies.

Sifu Stéphane Serror, fut le premier disciple du grand maître Didier Beddar. Il reçut une formation qui s'étala sur une période de 15 ans depuis son adolescence.

Puriste incontesté du style, il reçut en 2015, la **médaille de bronze de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif** du Ministère de la Jeunesse et des sports de la ville de Toulouse.



L'HISTOIRE DU WING CHUN 02.

SHAOLIN SI 少林寺 LE TEMPLE DE LA PETITE FORÊT

Dans le courant du XVII^{ème} siècle, de nombreuses sociétés révolutionnaires se forment en Chine afin de renverser le pouvoir. Pour se cacher, leurs membres trouvent refuge dans les monastères qui deviennent alors les sanctuaires d'entraînements secret.

Cinq grands maîtres : **Gee Sin, Miao Hin, Fung Do Tak, Pak Mei et Ng Mui** ont l'habitude de se réunir au temple de la petite forêt. Ils mettent en commun leurs meilleures techniques et fusionnent les styles du **Dragon, du Tigre, du Serpent et de la Grue Blanche** selon de nouveaux principes.



LA NONNE NG MUI ET YIMWINGCHUN



En 1768, les temples jusqu'alors respectés furent incendiés. La nonne **Ng Mui** se réfugia dans un temple de la Grue Blanche. Elle consacra tout son temps à l'élaboration de ce nouveau style.

Ne disposant pas de la force physique des hommes, elle orienta ses recherches vers des techniques permettant d'utiliser la force de ses adversaires.

Yim-Wing-Chun est une jeune adolescente native de Canton qui fut recueillie par la nonne Ng Mui. Prise de sympathie pour elle, la nonne décide de la former à ce nouveau style, qui porte depuis le nom de la jeune fille.

IP MAN ET BRUCE LEE

Yip Kai-Man 葉問 (*Yip Man, Ip Man*) est né le 1^{er} octobre 1893 dans le quartier Sanghuan, à Foshan (sud-est de la Chine).

Il débuta l'apprentissage du wing chun à l'âge de 9 ans, auprès du maître **Chan Wah-Shun** puis poursuit son apprentissage à Hong Kong avec le maître **Leung Bik** durant son adolescence.

L'élève le plus célèbre de Yip Man fut sans aucun doute **Bruce Lee**, qui contribua très largement à la popularité du wing chun dans les années 70.





Le grand maître William Cheung



WING CHUN KUNG FU TRADITIONNEL

SIFU STEPHANE SERROR

INSTRUCTEUR 10^{ÈME} DEGRE
BREVET PROFESSIONNEL
FAEMC



PREPARATION TECHNIQUE

L'amorce du cours démarre toujours par une préparation physique et technique : exercices musculaire et cardio-vasculaire, formes, déplacements, techniques de base.



CHI SAO (MAINS COLLANTES)

Le développement des réflexes neuro-sensitif, le contact-réflexes, mais aussi l'interception, la déviation des frappes à courte distance.

03.

LES COURS À L'ACADÉMIE

Nos cours **tous niveaux** sont conçus pour vous permettre de découvrir les bases du Wing Chun. Vous apprendrez les formes traditionnelles (taos), les applications martiales en relation avec les formes, les mains collantes, la self-défense, le début du mannequin de bois.

Viennent ensuite dans **les cours avancés**, le perfectionnement des systèmes d'interception, les techniques de combat avancées, le contact-réflexe, le mannequin de bois, le sparring, le combat et la pratique des armes.



APPLICATIONS MARTIALES

Tout ce qui concerne la self-défense, l'interception des frappes (coups de poings et de pieds), mais aussi les clés, les contrôles et les soumissions debout.



MANNEQUIN DE BOIS

Les 108 techniques au mannequin de bois permettent de perfectionner le positionnement face à l'adversaire, les déplacements, les impacts.

LES PRINCIPES DU WING CHUN

04.

LA LIGNE CENTRALE

En anatomie, la **ligne centrale** est une ligne imaginaire qui sépare le corps entre le côté droit et le côté gauche.

Dans l'escrime, la ligne centrale est la ligne imaginaire qui sépare deux adversaires l'un de l'autre.

Elle est la distance la plus courte entre un point A et un point B. Et par là même, un objet de bataille incessant pour les deux combattants désirant l'un comme l'autre atteindre leur adversaire par le chemin le plus court.

Que ce soit dans l'art de l'escrime ou dans l'art de la boxe pieds/poings, le principe de la ligne centrale est un élément incontournable de la géométrie spatiale que tout bon combattant doit connaître.

Cherchant à conserver constamment l'avantage sur le centre, le pratiquant de Wing Chun, comparable à tout bon escrimeur, **pousse son adversaire à utiliser des attaques à l'extérieur de la ligne centrale**. Obtenant ainsi l'avantage sur la distance la plus courte, il s'investit alors en ligne droite, dans l'ouverture qui est créée.

La distance la plus courte d'un point **A** à un point **B** est la ligne droite



DÉFENSE ET ATTAQUE SIMULTANÉES

En Wing Chun, le principe du contre est lié à la simultanéité de la défense et de l'attaque.

Le pratiquant de Wing Chun va utiliser un bras pour dévier l'attaque de son adversaire, tout en attaquant dans le même temps avec l'autre bras sur la ligne centrale.

Pour parvenir à cela, le pratiquant de Wing Chun utilise une géométrie de déplacements au sol extrêmement précise.

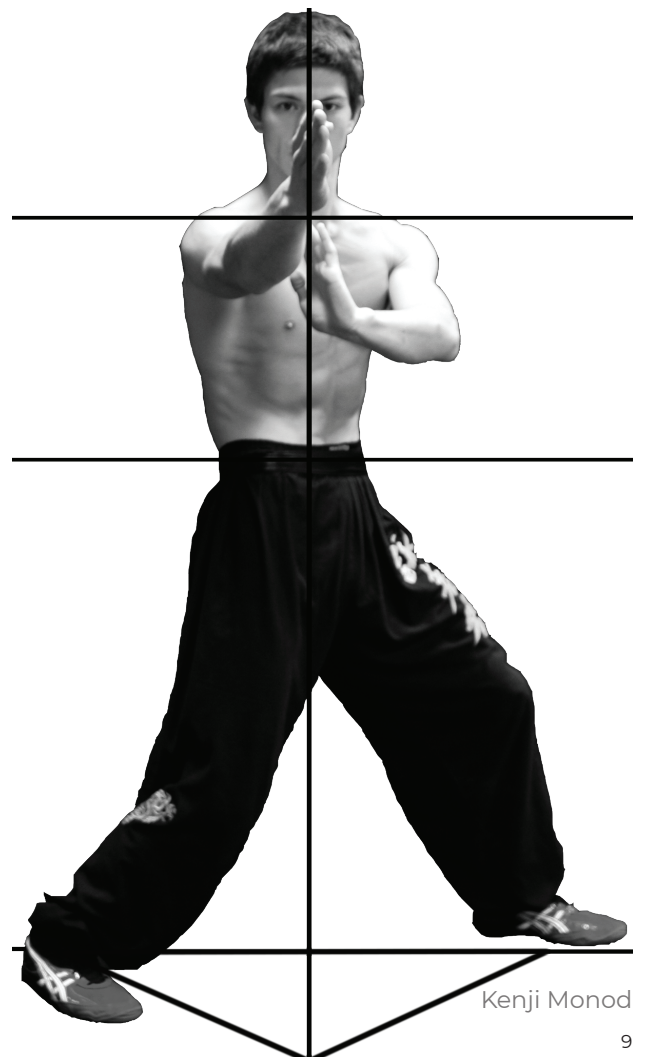
PLIE TU RESTERAS ENTIER

Plie tu resteras entier, reste entier tout viendra à toi, est une maxime taoïste souvent utilisée pour illustrer la philosophie des arts martiaux chinois.

Yip Man avait coutume de dire à ses élèves qu'il faut savoir *se courber sous le vent*.

Le Wing Chun apprend à dévier les forces qui viennent vers le centre et à *laisser passer* les forces qui poussent à l'extérieur du centre.

Pour parvenir à cela, le pratiquant de Wing Chun s'exerce aux exercices des **mains collantes (chi sao)**.



Kenji Monod

LES MAINS COLLANTES, L'ART DU CHI SAO

LE CONTACT RÉFLÈXE

ÉNERGIE INTERNE-EXTERNE

Le Chi Sao est considéré comme un exercice interne/externe. C'est-à-dire qu'il ne s'agit pas d'un exercice servant à développer « la force externe », ou physique (musculaire).

Le caractère interne du mouvement (chi) est lié au relâchement musculaire. Dans la pensée Taoïste, ce relâchement est yin (féminin). Dans cet exercice il faut apprendre à ne pas utiliser la force physique, ce que les chinois appellent philosophiquement : l'utilisation de la non-force.

RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

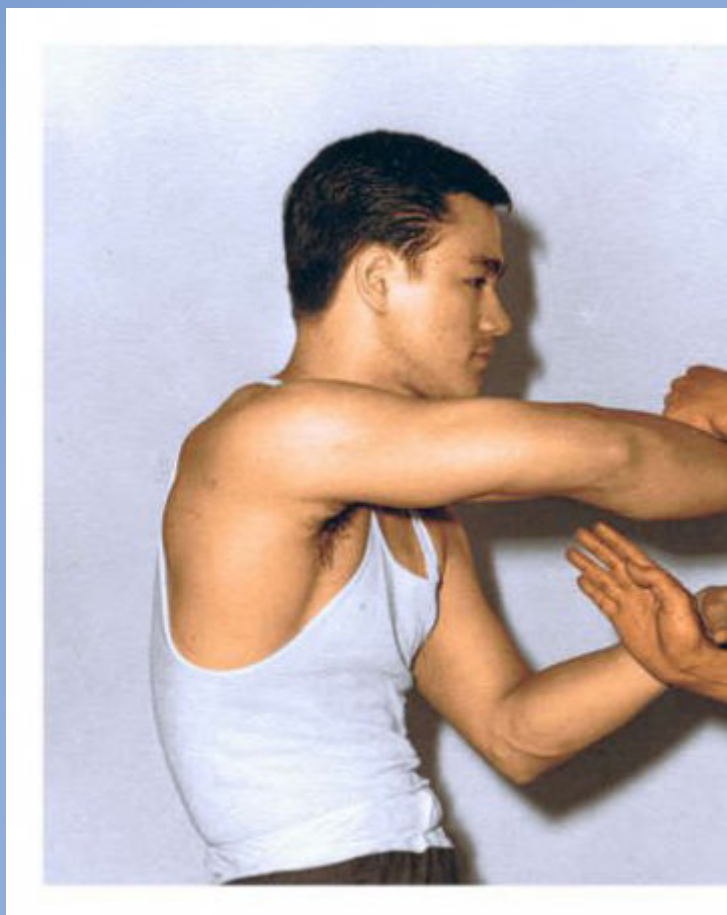
Outre la précision technique, ce sont surtout les changements de rythme qui créeront la surprise chez l'adversaire.

Le Chi Sao est donc l'art de sentir et de s'infiltrer entre les brèches, mais aussi l'art de passer du calme à la tempête, du lent au rapide ou du doux au dur, en un instant.

Le Chi Sao permet de s'entraîner au relâchement musculaire, afin d'améliorer la vitesse de réaction par un plus grand relâchement. Une trop grande rigidité musculaire entraverait le mouvement, la réaction réflexe serait par conséquent ralentie.

05.

*“ Le plus
prime sur*



DIMINUER LES TENSIONS

La difficulté initiale dans cette idée de relâchement musculaire, c'est qu'elle va à l'encontre de beaucoup d'idées reçues dans le domaine des arts martiaux.

Beaucoup de pratiquants se contractent musculairement au moment de l'échange, en pensant obtenir une meilleure protection et une plus grande puissance.

Le stress occasionné par une confrontation, même à l'intérieur d'un Chi Sao, crée une tension mentale (de peur d'être touché).

Cette tension mentale se traduit aussi physiquement dans le corps. Il faudra plusieurs années de pratique pour permettre à un élève de se relâcher totalement dans ce type d'échange.

*"souple en ce monde
le plus rigide"*



Bruce Lee et Yip Man

SENSATION AU CONTACT

Un autre point important est la distance.

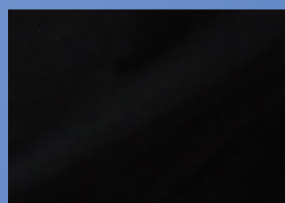
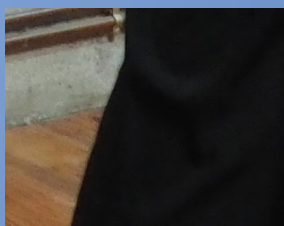
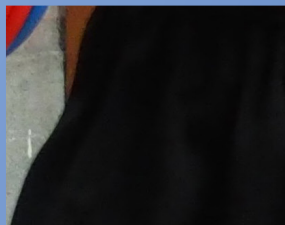
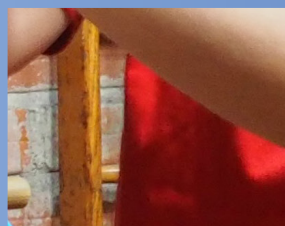
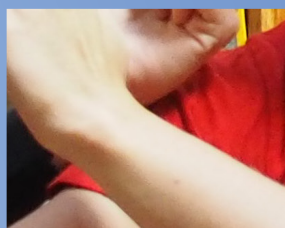
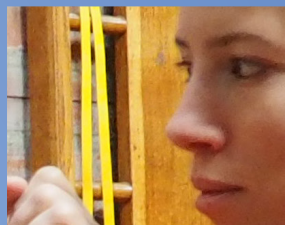
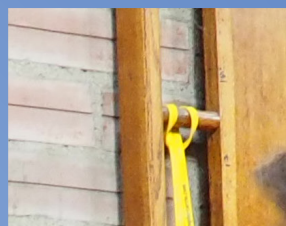
La distance avec le partenaire (adversaire) est extrêmement courte dans le Chi Sao, on appelle cette distance, distance de contact (ou distance de touche).

Le contact entre les bras est déjà établi dans ce type d'échange, par conséquent les actions et les réactions sont extrêmement rapide.

C'est la raison pour laquelle la notion de sensation au point de contact est extrêmement importante.

A cette distance l'œil est beaucoup trop lent pour capter toutes les informations.

A courte distance, le fait de se fier à la sensation pour détecter les mouvements de l'adversaire, devient quasi essentiel.



LE MANNEQUIN DE BOIS, LES 108 TECHNIQUES MOOK YAN JONG

LES ORIGINES

Il y a 300 ans, à l'époque où le temple de Shaolin existait encore, on raconte qu'il existait à l'intérieur, un long couloir nommé *le couloir de la mort*.

Ce couloir étroit et obscur, était bordés de 108 mannequins de bois articulés ou armés.

Il constituait la dernière épreuve que devait franchir les moines guerriers avant d'être autorisés à sortir du temple pour rejoindre le monde extérieur.

Les moines aguerris devaient réaliser une technique sur chaque différents mannequin tout en avançant dans le couloir qui était jonchés de pièges.

L'ÉVOLUTION

Après la destruction du temple Shaolin en 1768, les cinq maîtres fondateurs du Wing Chun s'enfuirent.

Il n'était plus possible de s'entraîner à l'intérieur du couloir de la mort. Pour des raisons pratique liées à la transmission, ils condensèrent les meilleures technique du Wing Chun sur un seul mannequin.

La forme du Wing Chun évolua principalement jusqu'à Yip Man qui y apporta les dernières modifications en la scindant en deux parties.

06.

STRUCTURE DE LA FORME

La forme est divisée en 11 sections :

1. Technique d'entrée
2. Bil sao, Larp Sao et position T
3. Pak sao et Chuen Sao
4. Bon Sao bas et coup de pied « coup de pelle » ou « queue du tigre »
5. Jut Sao, Kuan sao et double coup de paume
6. Double Tan sao et Huen Sao
7. Garn Sao + coup de pied balancé
8. Bon Sao, Larp Sao + coup de coude
9. Gum Sao et Tarn Sao
10. Kuan Sao et balayage
11. Bil Sao

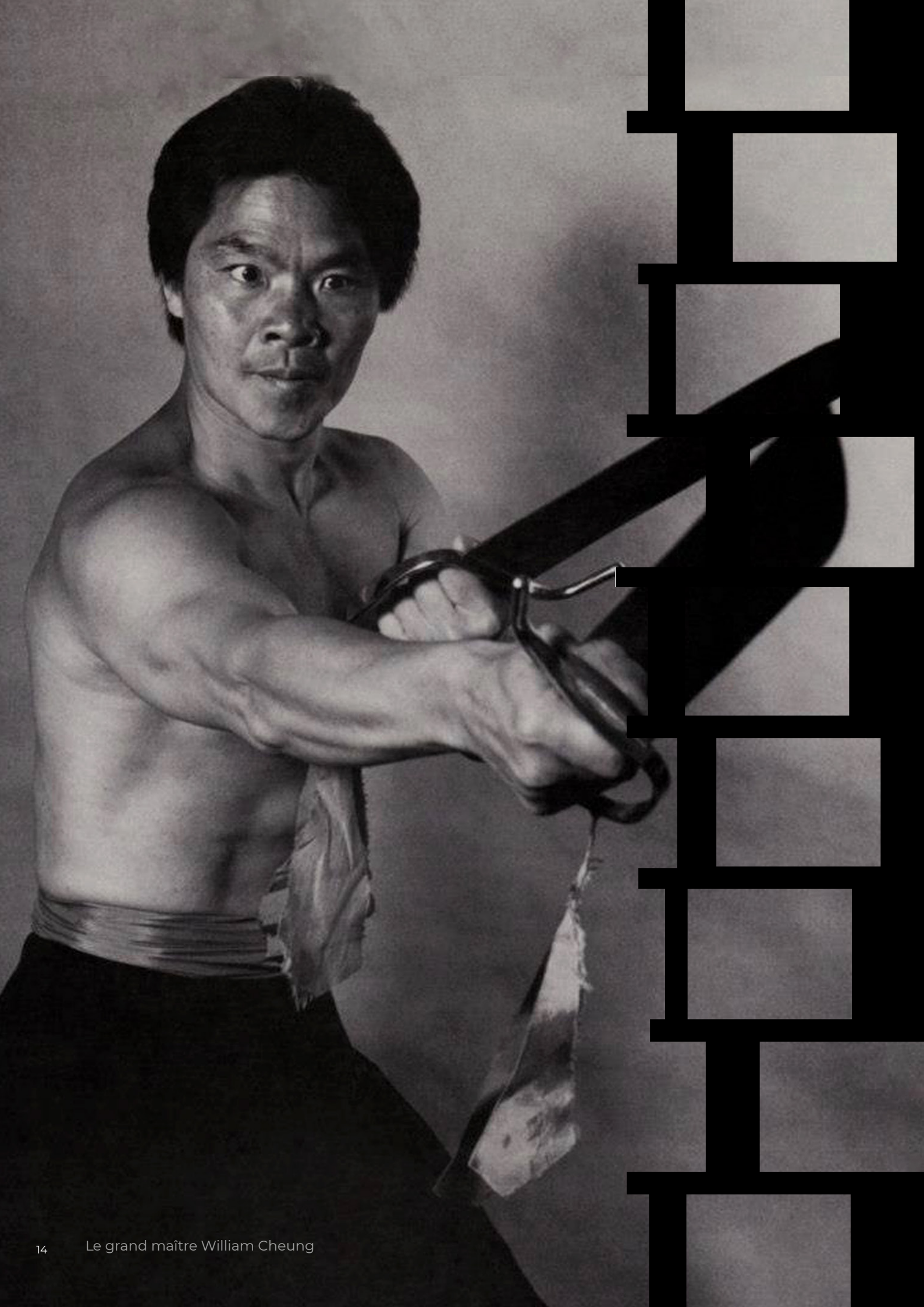
Chaque section est composée de variantes à gauche et à droite de manière asymétrique. Il existe donc deux formes à l'intérieur d'une seule.

Les variantes étant différentes à gauche et à droite, l'élève devra s'entraîner aux variantes du côté droit puis les reproduire à gauche. Il en va de même pour l'autre côté.

De plus chaque partie de la forme peut être isolée et travaillée de manière indépendante. Chaque technique peut être combinée avec une autre, donnant ainsi une multitude de combinaisons.

*“ Ne crains pas
d’avancer lentement,
crains seulement de
t’arrêter ”*





LES ARMES TRADITIONNELLE, LES COUTEAUX PAPILLONS LE DRAGON POLE

07.



LE DRAGON POLE

Dans les anciens temps l'utilisation des bâtons et des perches fut très populaire auprès des moines Shaolin durant la dynastie Sung (960-1272).

Les moines de Shaolin prirent part à la lutte pour protéger les provinces et aider les royaumes.

Les bâtons et les perches étaient très utilisés par les moines car de part leur religion, ils leur étaient interdit de donner la mort.

Longtemps après la dynastie Sung, les moines de Shaolin continuèrent de favoriser l'entraînement aux bâtons et aux perches longues.

Il existe de nombreuses formes au bâton dans les styles Shaolin. Mais l'une des plus réputées est celle dite des « 6 frappes et demi » du **grand maître Gee Sin**.

La longueur de « **la perche du dragon** » (Dragon pole) varie de 6 à 13 pied de long, soit entre 1,80 mètre et 3,90 mètre!

Les pratiquants s'entraînent généralement avec une perche plus longue et plus lourde de manière à construire leur force tendineuse autant que leur coordination. Dans de réelle situation, les techniques à la perche peuvent être réalisées avec n'importe quel bâton. Il est toutefois conseillé de ne pas avoir une longueur de bâton inférieure à 4 pieds (1,20m).

LES COUTEAUX PAPILLONS

Les couteaux-papillons du Wing Chun sont appelés « **Bart Jarn Dao** ».

Ce nom provient de l'intention initiale de leur créateur de désigner les poings d'attaques des couteaux-papillons qui sont, les poignets, les coudes, les genoux et les épaules.

Les moines étaient souvent la cible d'agresseurs armés, ils pouvaient utiliser les couteaux papillons pour se défendre. Ceux-ci ne nécessitaient que peu d'encombrement et pouvaient s'adapter aux différentes formes d'épée, de sabres et de bâton.

Ils ne leur étaient pas permis de donner la mort. De ce fait les cibles de contre-attaque devinrent les poignets et autres articulations qui immobilisaient le combattant adverse sans le tuer.

A travers le travail des armes, le pratiquant développe sa capacité à suivre des yeux le point le plus dangereux de l'arme.. L'avantage des Bart Jarn Dao est que n'importe quelle partie du couteau peut être utilisé pour frapper.

De plus la taille et le poids moyen des couteaux en font une arme d'une grande rapidité de maniement. Avec les couteaux papillons une simple rotation du poignet transforme un mouvement de défense en une technique d'attaque redoutable !

LES COURS ENFANTS,

6 - 10 ANS

LES COURS ADOS

11 - 17 ANS

COURS ENFANTS 6-10 ANS

Le but du cours n'est pas de créer de "petit guerrier" mais de transmettre à l'enfant un ensemble d'outils lui permettant de développer la confiance en soi, le respect de ses camarades, et le contrôle de ses mouvements.

Le principe philosophique des arts martiaux est avant tout d'enseigner la non-violence. Pour autant l'enfant ne doit pas tomber dans la soumission en cas de confrontation.

Les techniques martiales lui permettent d'apprendre à protéger son intégrité physique tout en faisant preuve de souplesse.

LES AXES DE TRAVAIL

Echauffement, psychomotricité, jeux d'opposition, jeux de coopération, coordination et concentration, observation, équilibre, maîtriser les trajectoires, s'entraîner avec un partenaire à travers les applications martiales.

Les techniques de défense contre les saisies, les techniques de blocages de coups de poings ou de coups de pieds (pattes de tigre, aile de grue, main de singe, etc), les balayages, les attaques et les défenses à partir du sol (dragon de la terre), les positions, les déplacements.

08.

COURS ADOS 11-17 ANS

Le cours ados est un véritable tremplin vers les cours adultes. A chaque cours, différents axes de travail sont développés afin de parfaire les réflexes et la compréhension du style.

Les applications martiales, tout ce qui concerne l'interception des frappes (coups de poing et de pieds), la self-défense, les clés, les contrôles, les luxations et les soumissions debout et au sol. Le mannequin de bois et ses applications, les mains collantes (chi sao).

Afin de prendre conscience de sa force et de ses capacités, nous utilisons toutes sortes d'équipements tels que sac de frappes, pattes d'ours, gants de boxe, cibles cerceaux. L'adolescent apprend à connaître la force de ses partenaires et à **développer une réponse adaptée.**





COURS ADULTES, ENFANTS & ADOS

TARIFS & PLANNING

09.

Modalités

Pour vous inscrire à l'académie, rien de plus simple, vous devrez vous procurer :

- Une photo d'identité
- Remplir et signer la fiche d'inscription que nous vous remettrons sur place
- Choisir votre mode de règlement (chèque ou espèces)
- Fournir un **certificat médical pour les mineurs**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
11h-12h30					WING CHUN tous niveaux
12h-13h30		WING CHUN tous niveaux		WING CHUN tous niveaux	
14h-15h			WING CHUN Enfants		
15h-16h30			WING CHUN Ados		
19h-20h15	WING CHUN avancés		WING CHUN avancés		
20h15-21h30	WING CHUN tous niveaux		WING CHUN tous niveaux		

L'accès aux cours est illimité :

- Vous faites vous meme votre planning, vous décidez quels sont les cours auxquels vous souhaitez participer

Toutefois,

- Les débutants ne sont pas acceptés aux cours avancés. Un an minimum de pratique est exigé.
- L'association propose un cours d'essai gratuit. Vous ne pouvez pas faire deux ou trois cours d'essai et vous ne pouvez pas participer aux cours sans avoir acquitté vos cotisations.

Cours enfants (6-10 ans)

Inscription annuelle **185** E / AN

Cours ados (11-17 ans)

Inscription annuelle **245** E / AN

Cours adultes (18-99 ans)

Inscription trimestrielle **195** E / TRIM

Inscription annuelle **485** E / AN

 Famille, couples **- 5%**

 Cours privé (1h) **50** E / HEURE

 Cours à l'unité **15** E / COURS

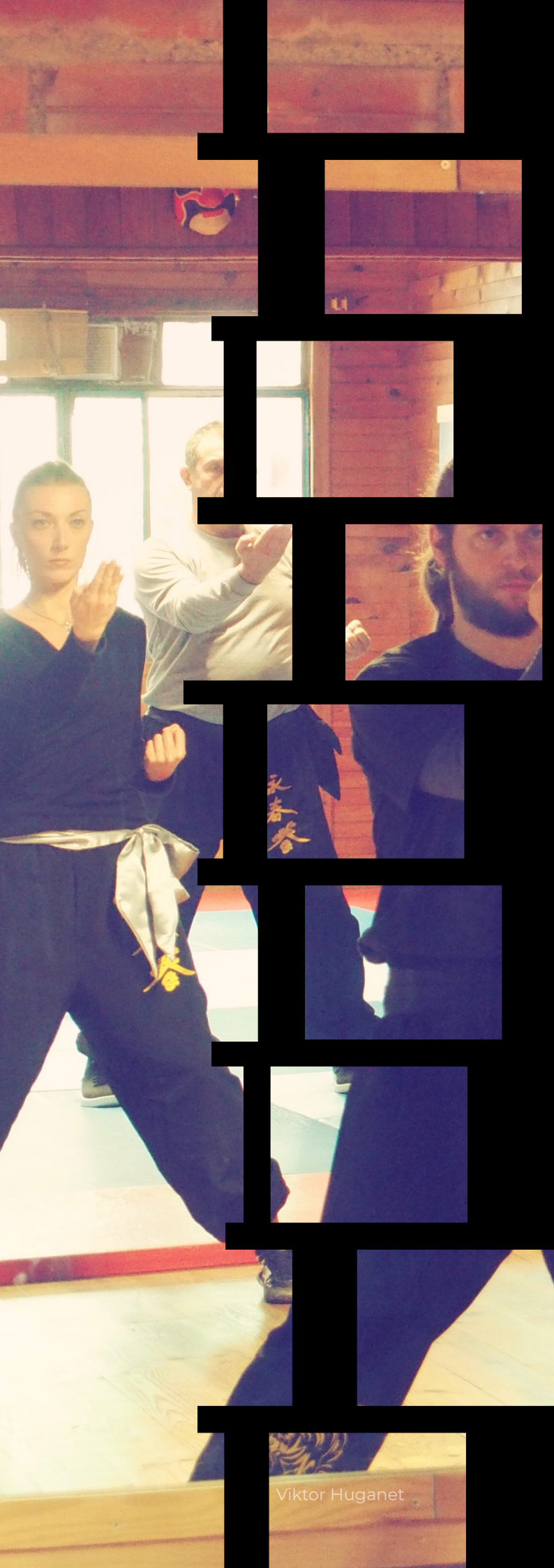
 **FACILITÉS DE PAIEMENT**
EN 5 FOIS SUR
LES INSCRIPTIONS
ANNUELLE

 **FACILITÉS DE PAIEMENT**
EN 3 FOIS SUR
LES INSCRIPTIONS
TRIMESTRIELLE

 Equipements **50** E / PACK

Nous proposons à l'académie un équipement à un prix avantageux composé de :

- Un pantalon de Kung Fu
- Un t-shirt avec le logo de l'école
- Une ceinture d'école grise (débutant)



Viktor Huganet



ASSOCIATION YIMWINGCHUN

144, rue de la providence

31500 Toulouse

mail : contact@yimwingchun.com

www.yimwingchun.com

07 49 39 85 31