

Rencontre nationale Wing Chun

8h30 –8H45 : Ouverture matinée
Ouverture faite par Lionel Roulier

8h45 –10h15 : Premier thème -> Intervenant Lionel Roulier
L'art des déplacements & Jeu de jambes du Wing Chun 詠春步法

-Présentation des représentations géométriques pour la construction du système de pas et de déplacements dans le Wing Chun.

-Travail sur plots «MuiFa Zong 詠春梅花椿»seul et à deux.



10h15 –11h45 : Deuxième thème -> Intervenant Ridha Libha

- Présentation et étude des inspirations animalières (Serpent -Grue) ainsi que des influences taoïstes (Yin -Yang) sur le style du Wing Chun du serpent et de la Grue (Snake Crane Wing Chun).

- Sources de génération de force dans le SCWC et leurs applications dans les mains collantes ainsi que dans quelques techniques de self défense.



11h45 –12h : Fermeture matinée

Clôture de la matinée faite par Ridha Libha

13h -13h15 : Ouverture Après-midi
Ouverture faite par François Vleck

13h15 -14h45 : Troisième thème -> Intervenant François Vleck

- *Les fondamentaux du Chi Sao.*
- *Applications et exercices de compétences.*



14h45 -16h15 : Quatrième thème -> Intervenant Ivan Heretynski

- *Les aspects "Boxe" du Wing Chun, le travail aux pattes d'ours.*
- *Exercices de sparring, Light sparring..*

(protèges tibias, protèges avant bras, mitaines, coquille et protège dent requis)



16h15 -16h30 : Fermeture après-midi
Clôture de la matinée faite par Ivan Heretynski