

# Argenteuil -- Blanche niveau 1 -- degré demi jaune

## Physical (physique)

### Endurance

Horse Stance (position du cavalier)	Viser à tenir la position avec un bâton sur les cuisses, pieds parallèles, le dos le plus droit possible.	1	min.		reps	1	sér.	
-------------------------------------	---	---	------	--	------	---	------	--

### Fitness (forme physique)

Push-ups (pompes)	Descendre la poitrine le plus près du sol sans le toucher	0.5	min.		reps	1	sér.	Maximum dans le temps prescrit. Viser 25.
-------------------	---	-----	------	--	------	---	------	---

Rope-jumping (sauts à la corde)		1	min.		reps	1	sér.	Maximum dans le temps prescrit. Viser 150.
---------------------------------	--	---	------	--	------	---	------	--

Sit-ups (redressements assis)	Les mains doivent être sur le côté de la tête	1	min.		reps	1	sér.	Maximum dans le temps prescrit. Viser 45.
-------------------------------	---	---	------	--	------	---	------	---

### Suppleness (souplesse)

13 limbering up exercises (13 assouplissements de base)			min.		reps		sér.	Connaître par coeur.
---	--	--	------	--	------	--	------	----------------------

## Techniques1

### Displacements and Disponibility (déplacements et disponibilité de l'esprit)

Advance 1 (avancer 1)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Advance 2 (avancer 2)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Advance 3 (avancer 3)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Displacements and disponibility (déplacements avec disponibilité de l'esprit)	Voir si l'élève connaît les déplacements dans le désordre.		min.		reps		sér.	
---	--	--	------	--	------	--	------	--

Go back 1 (reculer 1)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Go back 2 (reculer 2)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

Go back 3 (reculer 3)			min.		reps		sér.	
-----------------------	--	--	------	--	------	--	------	--

### Kicks (Normal, Flying and Floor) -- Coups de pied (normaux, sautés et au sol)

Front kick # 1 (coup de pied avant #1)			min.		reps		sér.	Vérifier la technique et la force (dans un sac).
--	--	--	------	--	------	--	------	--

# Argenteuil -- Blanche niveau 1 -- degré demi jaune

Side kick # 1 (coup de pied de côté #1)

min.

reps

sér.

Vérifier la technique et la force (dans un sac).

## Other kicks

Various kicks with displacements (coups de pieds variés avec déplacements)

min.

reps

sér.

2 coups de pied et disponibilité de l'esprit.

## Other Techniques

Give 3 punches in hourglass position (donner 3 coups de poing en position du sablier)

Viser le milieu, le haut et le bas

min.

reps

sér.

Vérifier la technique et la force (dans un sac).

## Techniques2

### Bare-Hands Dances (formes à mains nues)

Petite idée

min.

reps

sér.

Les mouvements jusque après la séquence du serpent.

## Stances (positions)

Combat stance (position de combat)

min.

reps

sér.

Vérifier que la position est bonne.

Hourglass stance (position du sablier)

min.

reps

sér.

Vérifier que la position est bonne.

## Surprises

### Mises en situation (programme d'Argenteuil)

Surprise 1

min.

reps

sér.

## Theory (théorie)

### Theory

Question 1

min.

reps

sér.

Comment s'appelait la fondatrice du style que nous pratiquons? Réponse: Yim Wing Chun

Question 2

min.

reps

sér.

Voir si l'élève sait exprimer ses idées clairement lorsqu'on lui pose une question.

# Argenteuil -- Blanche niveau 1 -- degré demi jaune

## ParticipationAttitude

### Participation and Attitude (participation et attitude)

Participation, attitude, clothes and presence (participation, attitude, tenue et présence)

min.

reps

sér.

À ce niveau, on s'attend à ce que l'élève soit très discipliné pendant un examen.