

# Argenteuil -- Blanche -- nouveau membre

## 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.	À ce niveau, on s'attarde davantage au temps qu'à la technique.
-------------------------------------	---	---	------	--	------	---	------	---

### 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 sur les mains.
-------------------	---	-----	------	--	------	---	------	---

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.	13 assouplissements de base.
---	--	--	------	--	------	--	------	------------------------------

## 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.	À ce niveau, la vitesse d'exécution est moins importante.
---	--	--	------	--	------	--	------	---

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

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

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

# Argenteuil -- Blanche -- nouveau membre

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

Front kick # 1 (coup de pied avant #1)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Sur sac aussi (pour la précision). Dans le cas des adolescents et des adultes, on évalue aussi la force.
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

## Other Techniques

Give 1 punch in hourglass position (donner 1 coup de poing en position du sablier)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Voir s'il vise un point (précision).
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------------------

Give 3 punches in hourglass position (donner 3 coups de poing en position du sablier)	Viser le milieu, le haut et le bas	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>
---	------------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------

## Techniques2

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

Petite idée	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Jusqu'au 4e mouvement (piquer au plexus).
-------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

## Stances (positions)

Combat stance (position de combat)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Porter attention aux pieds sur une même ligne et à la position des mains et des doigts.
------------------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

Hourglass stance (position du sablier)	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Porter attention aux genoux, poings, coudes, tête, yeux.
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

## Surprises

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

Surprise 1	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	<input type="text"/>
------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------

## Theory (théorie)

### Theory

Question 1	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Quel est l'art martial que nous pratiquons? Réponse: le Kung-fu.
------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

Question 2	<input type="text"/>	<input type="text"/> min.	<input type="text"/> reps	<input type="text"/> sér.	Quel est le nom de notre école? Réponse: École de Shaolin Wing Chun Kung-fu d'Argenteuil.
------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---

# Argenteuil -- Blanche -- nouveau membre

## ParticipationAttitude

### Participation and Attitude (participation et attitude)

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

min.

reps

sér.