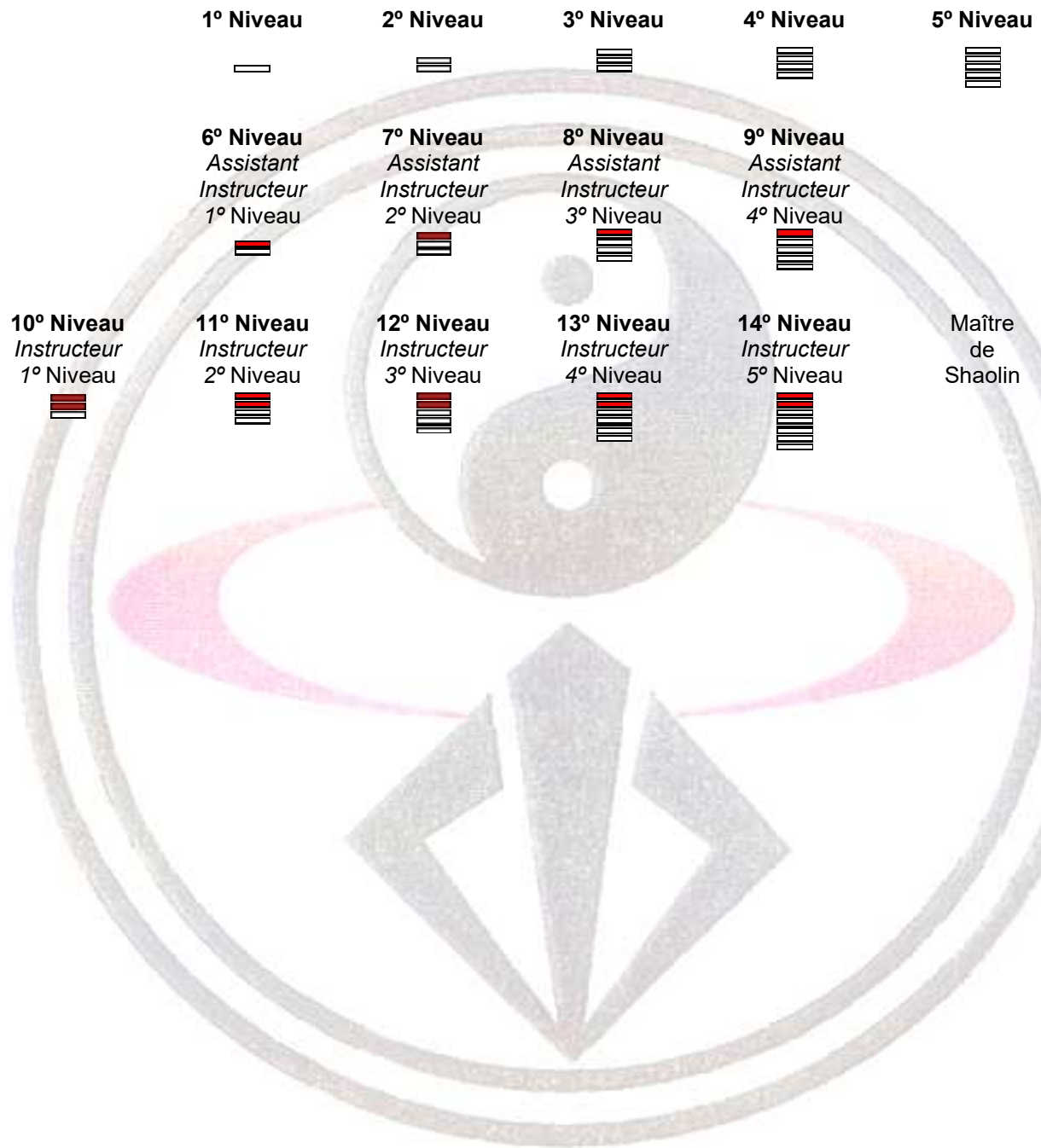


**Programme d'entraînement en Shaolin**  
 Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
 (Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

**Progression**



**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du Premier Niveau (第一級)**

**1. Positions Fondamentales (Ji Ben Bu Fa, 基本步法)**

**A. Poing Long (Changquan, 長拳)**

1. Position du cheval (Ma Bu, 馬步)
2. Position de l'ascension de la montagne ou Position de l'arc et de la flèche (Deng Shan Bu ou Gong Jian Bu, 登山步, 弓箭步)
3. Position Quatre - Six (Si Liu Bu, 四六步)
4. Position assis les jambes croisées (Zuo Pan Bu, 坐盤步)
5. Position de domptage du Tigre ou Demi Accroupie (Fu Hu Bu ou Pu Bu, 付虎步, 仆步)
6. Position du coq doré sur une patte (Jin Ji Du Li, 金雞獨立)
7. Position Fausse ou Position Vide (Xuan Ji Bu ou Xiu Bu, 玄機步, 虛步)
8. Position d'absorption (Tun Bu, 吞步)
9. Position de la licorne (Qi Lin Bu, 麒麟步)
10. Position accroupie ou Position de repos (Zuo Dun, 坐蹻, 歇步)

**B. Grue blanche (Bai He Quan, 白鶴拳)**

1. Position du cheval de la Grue (He Ma Bu, 鶴馬步)
2. Position des Sept étoiles (Qi Xing Bu, 七星步)
3. Position Fausse de la Grue (He Xiu Bu, 鶴虛步)
4. Position Accroupie de la Grue (He Pu Bu, 鶴仆步)
5. Position de la Grue Blanche sur une patte (Bai He Du Li Shi, 白鶴獨立勢)
6. Position de la Grue agenouillée (He Gui Shi, 鶴跪勢)
  - a. agenouillée simple (Dan Gui, 單跪)
  - b. Agenouillée double (Shuang Dui, 雙跪)
7. Position des jambes croisées de la Grue (He Pan Pu, 鶴盤步)

**2. Techniques Fondamentales de Jambes (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)**

1. Coup de pied avec la pointe (Ti Tui, 踢腿)
2. Coup de pied avec le talon (Deng Tui, 蹬腿)
3. Coup de pied Vagabond direct (Liu Tui, 溜腿)
4. Coup de pied circulaire externe (Wai Bai Tui, 外擺腿)
5. Coup de pied circulaire interne (Nei Bai Tui, 內擺腿)

**3. Techniques Fondamentales de Mains (Ji Ben Shou Fa, 基本手法)**

1. Attaque de poing (Quan Ji, 拳擊)
2. Attaque de paume (Zhang Ji, 掌擊)
3. Tranchant de main (Shou Dao, 手刀)
4. Attaque de coude (Zhou Ding, 肘頂)
5. Griffes du Tigre (Hu Zhao, 虎爪)
6. Griffes de l'Aigle (Ying Zhao, 鷹爪)
7. Griffes de Grue (He Zhao, 鶴爪)
8. Repousser de Grue (He Bo, 鶴撥)
9. Couvrir de Grue (He Gai, 鶴蓋)
10. Neutraliser avec le coude (Zhou Hua, 肘化)

#### **4. Séquences Fondamentales d'entraînement - Les jambes ressorts (Tan Tui, 彈腿)**

1. Poing d'assaut (Chong chui)
2. Jambe croisée (Ti Da)
3. Coupé fracassant (Pi Za)

#### **5. (\*) Luxations/Torsions (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)**

1. Petit enroulement de la Main (Xiao Chan Shou, 小纏手)
2. Rôtir le canard à la Pékinoise (Bei Ping Kao Ya, 北平烤鴨)
3. Le seigneur féodal invite à dîner (Ba Wang Qing Ke, 霸王請客)
4. Diviser en crochet vers le Haut (Shang Diao Fen, 上刁分)
5. Pousser le bateau dans le sens du courant (Shun Shui Tui Zhou, 順水推舟)

#### **6. (\*) Formas de Combat - Mains (Pan Shou, 拳手)**

1. Blocage simple de main qui couvre vers le bas (Dan Xia Gai Shou, 單下蓋手)
2. Blocage double de mains qui couvrent vers le bas (Shuang Xia Gai Shou, 雙下蓋手)
3. Blocage de main qui intercepte à gauche et à droite (Zuo You Jie Shou, 左右截手)
4. Blocage de main qui intercepte à gauche, à droite et vers le bas (Zuo, You, Xia Jie Shou, 左右下截手)
5. Blocage de main qui neutralise vers le haut (Shang Hua Shou, 上化手)

#### **7. (\*) Séquence des Pas Continus (Lian Bu Quan, 連步拳) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Lian Bu Quan signifie "Séquence des Pas Continus". C'est la séquence la plus basique dans l'entraînement du poing long. Inventée dans l'Institut Central de Guoshu de Nanjing (南京中央國術館) en Chine, cette séquence aborde le travail des techniques de jambes et des techniques de poing long utilisées sur l'approche ou le retrait vers un adversaire. L'application martiale de Lien Bu Quan présente les concepts basiques et clairs du combat à longue distance.

#### **8. (\*) Membres vers le haut et vers le Bas (Shang Xia Zhi, 上下肢) Forme à Deux du style de la Grue blanche**

Shang Xia Zhi signifie "Séquence des Membres vers le haut et vers le bas". C'est une séquence de combat à deux qui enseigne à l'étudiant l'utilisation des mains dans le style de la grue blanche. Cette séquence se compose seulement de 8 attaques et blocages basiques, qui donneront naissance à 64 autres techniques de main du style de la grue blanche.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du second Niveau (第二級)**

**1. Techniques de jambes - Niveau Moyen (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)**

1. Coup de pied avec la paume (Pai Tui, 拍腿)
2. Coup de pied Latéral Horizontal (Ping Qie Tui, 平切腿)
3. Coup de pied Circulaire avec la pointe (Ce Ti Tui, 側踢腿)
4. Coup de pied Circulaire avec le talon (Ce Deng Tui, 側蹬腿)
5. Coup de pied circulaire au sol (Sao Tang Tui, 掃堂腿)

**2. Séquences Fondamentales d'entraînement - Les jambes ressorts (Tan Tui, 彈腿)**

4. Tourner l'hélice (Cheng Pan)
5. Bloquer frapper (Jia Da)
6. Crochet liant (Gou Lian)

**3. (\*) Luxations/Torsions (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)**

1. Enroulement de la main vers l'arrière (Fan Chan Shou, 反纏手)
2. Grand enroulement au coude (Da Chan Zhou, 大纏肘)
3. Se retourner vers l'arrière pour saisir le singe (Hui Tou Qin Yuan, 回頭擒猿)
4. S'incliner pour montrer sa courtoisie (Ju Gong Xing Li, 鞠躬行禮)
5. Le vieil homme promu au rang de Général (Lao Han Bai Jiang, 老漢拜將)

**4. (\*) Formes de Combat - Mains (Pan Shou, 攀手)**

1. Enrouler avec une main (Shuang Chan Shou, 雙纏手)
2. Enrouler avec les deux Mains (Dan Chan Shou, 單纏手)
3. Les membres du moineau (Ma Que Zhi, 麻雀肢)
4. Neutralisation avec la main du bas (Xia Hua Shou, 下化手)
5. Les membres traversent la montagne (Guo Shan Zhi, 過山肢)

**5. (\*) Défenses de courte distance - 10 Techniques (Kuai Jiao, 快跤)**

1. Neutralisation en poussant à gauche
2. Neutralisation en poussant à droite
3. Tordre le cou pour tuer le poulet
4. Faire face au paradis et retomber
5. L'homme boiteux montre sa courtoisie
6. Le tigre blanc tourne son corps
7. Luo Han s'incline **ou** Petit enveloppement du coude
8. Le pêcheur lance son filet
9. Tordre l'aile avec les deux mains **ou** Tourner vers l'avant et en haut
10. Le grand python tourne son corps

**6. (\*) Séquence d'entraînement de la puissance (Gong Li Quan, 弓力拳) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Gong Li Quan signifie "Séquence d'entraînement de la puissance". C'est la deuxième séquence de base du style. Cette séquence fut développée par l'Association Jingwu (精武).

**7. (\*) Baton à hauteur de sourcils (Qi Mei Gun, 齊眉棍) Forme de Baton du style de la Grue blanche**

Qi Mei Gun signifie "Baton à hauteur de sourcils" et indique la longueur du bâton (du sol jusqu'aux sourcils de l'élève). Cette séquence, la plus basique dans l'utilisation des armes, initie l'élève à l'utilisation des armes longues dans le style de la Grue Blanche.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du Troisième Niveau (第四級)**

**1. Techniques de jambes - Niveau Moyen (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)**

1. Coup de pied Latéral Bas (Xia Qie Tui, 下切腿)
2. Balayage Circulaire (Xia Sao Tui, 下掃腿)
3. Coup de pied en faisant un pas (Cai Tui, 踩腿)
4. Coup de pied en crochet (Qiao Tui, 翹腿)
5. Balayage à en arrière (Hou Cai Tui, 後拆腿)

**2. Séquences Fondamentales d'entraînement - Les jambes ressorts (Tan Tui, 彈腿)**

7. Coup de talon (Deng Chuai)
8. Pivoter le corps (Fan Shen)

**3. (\*) Luxations/Torsions (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)**

10 techniques de Qin Na au choix

**4. (\*) Formes de Combat - Jambes (Pan Shou, 擊手)**

1. Main en crochet de Grue en bas (He Xia Gou Shou, 鶴下鉤手)
2. Crochet externe vers le haut (Wai Shang Gou, 外上鉤)
3. Crochet interne vers le haut (Nei Shang Gou, 內上鉤)
4. Interception de la main en bas (Xia Jie Shou, 下截手)
5. Neutralisation de jambe en bas (Xia Hua Tui, 下化腿)

**5. (\*) Défenses contre couteau - 10 Techniques (Kong Shou Ru Bai Ren, 空手入白刃)**

1. Enveloppement du coude vers le haut **ou** le tigre blanc tourne la tête (Shang Chan Zhou, 上纏肘)
2. Presser le poignet vers le bas et vers l'extérieur (Xia Wai Ya Wan, 下外壓腕)
3. Deux enfants s'inclinent devant le bouddha (Shuang Tong Bai Fo, 雙童拜佛)
4. Le poulet sauvage déploie ses ailes (Ye Ji Zhan Chi, 野雞展翅)
5. Le vieil homme porte un poisson sur son dos (Lao Han Bei Yu, 老漢背魚)
6. Le phénix étend ses ailes (Feng Huang Zhang Chi, 鳳凰展翅)
7. Le lion prie le bouddha **ou** enveloppement large du coude (Fan Chan Zhou, 反纏肘)
8. Le vieil homme promu au rang de général **ou** presser le coude vers le bas (Lao Han Bai Jiang, 老漢拜將 **ou** Xia Ya Zhou, 下壓肘)
9. Tordre l'aile avec les deux mains **ou** Tordre en remontant vers l'avant (Shuang Shou Ban Chi **ou** Qian Shang Fan, 雙手扳翅, 前上翻)
10. Envoyer le diable au paradis (Song Mo Shang Tian, 送魔上天)

**6. (\*) Séquence de la première voie d'embuscade (Yi Lu Mai Fu, 一路埋伏) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Yi Lu Mai Fu signifie "Première voie d'embuscade". C'est une séquence de niveau moyen, dans laquelle sont abordées des nouvelles techniques de coup de pieds. Une fois maîtrisée, on peut considérer que les fondations en Poing Long sont construites.

**7. (\*) Séquence de la seconde voie d'embuscade (Er Lu Mai Fu, 二路埋伏) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Er Lu Mai Fu signifie "Seconde voie d'embuscade". Cette séquence est similaire à Yi Lu Mai Fu et fut inventée pour aider l'élève à dominer ses techniques.

**8. (\*) Bâton hauteur de sourcils à deux (Qi Mei Dui Gun, 齊眉對棍) Forme à deux du style de la Grue blanche**

Qi Mei Dui Gun est une séquence exécutée à deux élèves armés de bâton long. Elle initie l'élève à l'utilisation, l'application avec partenaire des techniques apprises avec Qi Qi Mei Gun. Cette séquence nous permet de prendre conscience de la façon dont le bâton est utilisé en défense.



**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

**Items du Quatrième Niveau** (第四級)

**1. Techniques de jambes - Niveau Moyen (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)**

1. Pression avec le genou (Xi Ding, 膝頂)
2. Coup de pied de Pression Frontal (Qian Zu Ding, 前足頂)
3. Coup de pied de Pression Latéral (Ce Zu Ding, 側足頂)
4. Huit pas pour poursuivre la Cigale (Ba Bu Gan Chan, 八步趕蟬)
5. Coup de pied arrière du Cheval (Ma Hou Tui, 馬後腿)

**2. Séquences Fondamentales d'entraînement - Les jambes ressorts (Tan Tui, 彈腿)**

9. Clef percutante (Peng suo)
10. Coup de pied flèche (Jian Tan)

**3. (\*) Luxations/Torsions (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)**

10 techniques de contre-attaques de Qin Na au choix

**4. (\*) Formes de Combat - Bâton (Jian Dan Gun Fa Dui Lian, 簡單棍法對練)**

1. Enrouler et piquer (Chan Ci, 纏刺)
2. Enrouler en haut (Shang Chan, 上纏)
3. Enrouler sur le côté (Ce Chan, 側纏)
4. Attaque os parties Génitales avec le bâton (Liao Yin Gun, 撩陰棍)
5. Quatre Coins Attaques Diagonales (Si Dian Xie Da, 四點斜打)

**5. (\*) Mains vides contre couteau - Niveau I (Kong Shou Ru Bai Ren-1 空手入白刃一)**

Dans ce premier niveau, l'élève sera attaqué 10 fois par un autre élève choisi au hasard et armé d'un couteau. L'attaqué sera en mesure d'esquiver et d'éviter au moins 7 attaques sans être coupés par le couteau de l'attaquant.

**6. \*Séquence du Rugissement du Tigre (Xiao Hu Yan, 嘯虎燕) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Xiao Hu Yan signifie "Séquence du rugissement du Tigre". C'est une séquence du style de la Mante Religieuse absorbée par le style du Poing Long. Cette forme est considérée comme séquence du niveau moyen..

**7. (\*) Sabre des Sept étoiles (Qi Xing Dao, 七星刀) Forme de sabre du style du Poing Long**

Qi Xing Dao se traduit par " Sabre des Sept étoiles ". Cette séquence guide l'élève vers l'art du sabre en lui donnant les techniques de base du maniement du sabre. Considéré comme l'arme "leader" des armes de courte distance. Il sera possible d'utiliser au moins 70 % des techniques dans le maniement des autres armes coutes.

**8. (\*) Le Poing défit le bâton - (Kong Shou Dui Gun, 空手對棍) Forme à mains nues et armées à deux du style de la Grue Blanche.**

Kong Shou Dui Gun se traduit " Le Poing défit le bâton ". L'objectif de cette séquence est d'entraîner l'élève à mains nues d'entrer ou de sortir pour être hors de portée des attaques du bâton. Elle permet aussi à l'étudiant armé de se mettre à bonne distance pour pouvoir atteindre efficacement l'adversaire.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du cinquième Niveau (第五級)**

**1. Techniques de jambes - Niveau Avancé (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)**

1. Coup de pied sauté avec la pointe (Tiao Ti Tui, 跳踢腿)
2. Coup de pied sauté avec le talon (Tiao Deng Tui, 跳蹬腿)
3. Coup de pied Lateral sauté (Tiao Qie Tui, 跳切腿)
4. Coup de pied arrière du Cheval avec le talon (Ma Hou Deng Tui, 馬後蹬腿)
5. Le vol du papillon (Xuan Zi, 旋子)

**2. Séquences Fondamentales d'entraînement - Les jambes ressorts (Tan Tui, 彈腿)**

- 11 - Double saut (Shuang Tiao)
- 12 - Couvrir le poing du corps (Pie Shen Quan)

**3. (\*) Mains nues contre couteau - Niveau II (Kong Shou Ru Bai Ren, - II, 空手入白刃二)**

A ce niveau, l'élève doit affronter un partenaire de 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> grade armé d'un couteau pour l'attaquer. Pour réussir le test, l'attaqué doit s'échapper, d'esquiver et de contre-attaquer l'attaquant, 7 fois sur 10.

**4. (\*) Reaction de Baton - Niveau I (Zi You Gun Fa Fan Ying Xuan Lian - I, 自由棍法反應訓練一)**

A ce niveau, l'élève doit affronter un partenaire de 4<sup>ème</sup> grade armé d'un baton. Les deux partenaires s'attaquent mutuellement en ligne droite. L'élève doit montrer sa capacité à réagir naturellement tantôt aux attaques qu'en défense.

**5. (\*) Séquence Croisée (Shi Zi Tang, 十字趟) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Shi Zi Tang, "Séquence Croisée" appartient au niveau moyen. Nommée ainsi car cette séquence possède un modèle de déplacement similaire à l'idéogramme chinois pour écrire le chiffre dix (十).

**6. (\*) Baston de Kun Wu (Kun Wu Gun, 崑吾棍) Forme de bâton du style du Poing Long**

Kun Wu est le nom d'une montagne de la province de Shandong (山東) en Chine, où probablement cette séquence fut inventée. C'est la séquence de base pour le baton du style du poing long. Très différente de Qi Mei Gun (issue du style de la Grue blanche), elle met l'accent sur une portée, en combat, plus longue.

**7. (\*) Analyse des Mains (Chai Shou, 拆手) Forme à mains nues à deux du style de la Grue Blanche et du style de Poing Long.**

Chai se traduit par "séparer" ou "analyser" et Shou se traduit par "mains", ou "techniques" ou "schéma". Ce nom induit une analyse des techniques du style du Poing Long et du style de la Grue blanche pour créer une séquence à mains nues à deux. Naturellement à courte distance, les techniques utilisées seront issues du style de la Grue blanche tandis que les techniques du style du Poing Long seront utilisées dans des situations à longue distance.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du sixième Niveau** (第六級)

**1. Techniques de jambes - Niveau Avancé (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)**

1. Coup de pied Tornade Interne (Nei Xuan Feng Tui, 內旋風腿)
2. Coup de pied Tornade Externe (Wai Xuan Feng Tui, 外旋風腿)
3. Coup de pied arrière sauté avec le talon (Tiao Hou Deng Tui, 跳後蹬腿)
4. Coup de pied Double avec les talons (Shuang Jiao Deng, 雙腳腿)
5. Coup de pied Embrasser le coeur (Huai Xin Tui, 懷心腿)

**2. (\*) Mains nues contre couteau - Niveau III (Kong Shou Ru Bai Ren, - III, 空手入白刃二)**

A ce niveau, l'élève doit affronter un partenaire de 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> grade armé d'un couteau pour l'attaquer. Pour réussir le test, l'attaqué doit s'échapper, d'esquiver, bloquer et contre attaquer, en utilisant, une ceinture ou des techniques de Qin Na, au moins 7 fois sur 10.

**3. (\*) Reaction de Bâton - Niveau II (Zi You Gun Fa Fan Ying Xuan Lian - III, 自由棍法反應訓練二)**

A ce niveau, l'élève doit travailler avec un élève ayant fini le 5<sup>ème</sup> niveau ou plus. L'étudiant et son partenaire s'attaquent mutuellement en ligne droite ou en cercle. Les techniques linéaires autant que les techniques circulaires doivent être présentées. Les techniques de collage et d'enroulement doivent être appliquées lors des défenses. L'élève doit pouvoir réagir naturellement lors des attaques que lors de la défense.

**4. \*Séquence des Pas qui Forcent (Beng Bu, 崩步) Forme de bâton du style du Poing Long**

Beng signifie "forcer" ou "pousser" et Bu peut se traduire par "manière d'avancer". Beng Bu est une séquence de Mante religieuse absorbée par le style du poing long. Elle est très proche de celle enseignée dans le style originel de Mante religieuse.

**5. \*Jian de la main tueuse - (Sha Shou Jian, 殺手鐮) Forme de Batons courts - Grue blanche**

Sha Shou Jian se traduit "Jian de la main tueuse". Jian est une arme courte chinoise, un baton de bois ou de métal. Sha Shou Jian de ce niveau est un mélange de trois séquence de Grue Blanche : Jian des sept étoiles (Qi Xing Jian, 七星鐮), Jian traverse le coeur (Chuan Xin Jian, 穿心鐮) et Jian de la main tueuse (Sha Shou Jian, 殺手鐮). Cette séquence offre à l'étudiant l'opportunité d'apprendre des techniques de doubles armes courtes qui plus tard peuvent être appliquées à la pratique des doubles sabres, des doubles épées et des doubles crochets.

**6. \*Baton contre batons courts - (Gun Dui Shuang Jian, 棍腿雙X) Forme armées à deux du style de la Grue Blanche.**

Pour être assistant instructeur, l'élève doit obtenir une profonde connaissance des principes fondamentaux du style de la Grue blanche et doit être capable de construire une séquence de combat en accord avec ses connaissances du bâton long et des doubles bâtons courts. Le candidat doit travailler en équipe avec un partenaire ayant de bonnes connaissances en bâton pour créer la séquence basée sur des techniques déjà connues. Cela permettra de juger si l'élève sait réellement appliquer lors d'une situation réelle.

**Assistant Instructeur de Shaolin de la YMAA**

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du septième Niveau (第七級)**

**1. (\*) Formes de Combat - Sabre (Cinq pièces) (Jian Dan Dao Fa Dui Lian, 簡單刀法對練)**

Dans ce niveau, l'élève doit rechercher un partenaire qui sache manier le sabre pour créer des routines combinées de combat. Naturellement toutes les techniques devront suivre la théorie défensive et offensive du sabre.

**2. (\*) Séquence des Sept Etoiles (Qi Xing, 七星) Forme à mains nues du style de la Grue blanche**

Qi Xing (Sept Etoiles) est la première séquence à mains nues du style de la Grue Blanche. Qi Xing est une séquence courte, cependant, elle enseigne à l'élève les trois premiers « Jins » (勁) basiques qu'un élève de Grue Blanche doit maîtriser.

**3. (\*) Séquence des trois manières de courir (San Lu Pao, 三路跑炮) Forme à mains nues du style du Poing Long**

San Lu Pao, cela signifie "Trois manières de courir". C'est une séquence avancée de Poing long qui développe la vitesse, l'enracinement et le Jin. Pour passer cette séquence l'élève doit développer le sens de l'ennemi, élément nécessaire pour amener de la réalité dans les techniques.

**4. (\*) Sabre de Bagua (Bagua Dao, 八卦刀) Forme de Sabre du style du Poing Long**

Bagua Dao se traduit par "Sabre des huit Trigrammes" et prend son origine dans le style Baguazhang (八卦掌). Elle est considérée comme une séquence avancée en sabre du Poing Long et conduit l'élève vers un niveau supérieur dans la pratique du sabre traditionnel.

**5. (\*) Mains nues contre Sabre (Kong Shou Dui Dan Dao, 空手對單刀) Forme à deux armés du style de Poing long et de Grue Blanche**

A ce stade, l'élève aura déjà appris assez de techniques de sabre pour créer une séquence de sabre contre mains nues. Travaillant en équipe avec son partenaire, cette séquence permettra à l'élève d'analyser les techniques et de les rendre plus exploitables.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du huitième Niveau (第八級)**

**1. (\*) Formes de Combat – Epée (Cinq Pièces) (Jian Dan Jian Fa Dui Lian, 簡單劍法對練)**

Dans ce niveau, l'élève doit rechercher un partenaire qui sache manier l'épée pour créer des routines combinées de combat. Naturellement toutes les techniques devront suivre la théorie défensive et offensive de l'épée.

**2. (\*) Formes de Combat – Epée – Sabre (Cinq Pièces) (Jian Dan Jian-Dao Fa Dui Lian, 簡單劍-刀法對練)**

Dans ce niveau, l'élève doit rechercher un partenaire qui sache manier le sabre pour créer des routines combinées de combat avec épée et sabre. Naturellement toutes les techniques devront suivre la théorie défensive et offensive du sabre et de l'épée.

**3. (\*) L'épée des trois pouvoirs (San Cai Jian, 三才劍) Forme d'épée du style du poing long**

San Cai Jian se traduit par "épée des trois pouvoirs" et fait référence à la philosophie chinoise qui considère le Ciel, la terre et l'Homme comme trois forces puissantes. San Cai Jian est une séquence d'épée la plus basique et connue dans le style du poing long. L'épée est très flexible, le Qi (氣) doit être développé à ce niveau avant d'être utilisé en défense contre une arme longue et lourde. La séquence est divisée en deux parties qui se combinent, offrant la possibilité d'être utilisée comme séquence à deux de combat armée.

**4. (\*) Séquence de Poing Long Taizu (Taizu Chang Quan, 太祖長拳) Forme à mains nues du style du Poing Long**

Il est dit que Taizu Chang Quan, Séquence de Poing Long Taizu fut créée par l'empereur Taizu (960-976 d.C., 太祖皇帝) de la dynastie des Song (宋代). Elle est considérée comme une séquence avancée du style du poing long, améliorant les connaissances de l'élève sur les techniques de combat du style du poing long.

**5. (\*) Séquence de Grue blanche (Bai He, 白鶴) Forme de Punho - Grue blanche**

Bai He (Grue blanche) est principalement construite de quatre Séquences de Grue blanche : Qi Xing (七星), Shan He (扇鶴), Gong He (拱鶴) et Ba Mei Shou (八枚手). Cette séquence présente des techniques typiques du style de Grue Blanche et des « Jins ».

**6. (\*) Epée contre Epée (San Cai Dui Jian, 三才對劍) Forme armée à deux du style du poing long**

San Cai Dui Jian est une séquence combinée d'épée. Après avoir appris San Cai Jian, l'élève continue sa pratique, en combinant la première contre la seconde partie de la séquence. Cette séquence enseigne les applications basiques d'épée.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du neuvième Niveau** (第九級)

**1. (\*) Séquence du poing de Cha (Cha Quan, 四路查拳) Forme à mains nues du Poing Long**

Cha Quan est originaire de la famille Cha (查家) et est enseignée plus tard en Poing Long. Cha Quan est un des quatre styles les plus fameux du Poing Long. Qui sont Cha (查), Hua (華), Hong (紅) et Pao (炮). Cha Quan est une séquence avancée en Poing Long. Si l'élève réussit à maîtriser cette séquence avec le sens de l'ennemi, il sera alors capable d'arriver à un niveau élevé dans la lutte en longue distance.

**2. (\*) Séquence de secouer le Tambour (Yao Gu, 搖鼓) Forme à mains nues du style des griffes du tigre et de Grue blanche**

Yao Gu (Secouer le tambour) est une séquence du poing de Taizu (Taizuquan, 太祖拳), inventée avec des bases du style des griffes du Tigre (Hu Zhao, 虎爪) et de Grue blanche (Bai He, 白鶴). Spécialement inventée pour entraîner un bouddha gras et heureux. Toute la séquence met l'accent sur l'entraînement des « Jin » court. Elle est considérée comme une séquence de niveau moyen en Grue Blanche.

**3. (\*) L'épe de Kun Wu (Kun Wu Jian, 崑吾劍) Forme d'épée du style du Poing Long**

Kun Wu est le nom donné à une montagne du Shandong d'où cette séquence est probablement originaire. Kun Wu Jian est la seconde séquence d'épée de la YMAA. Elle permet aux élèves l'utilisation de l'épée à un niveau moyen.

**4. (\*) Baston contre Sabre (Gun Dui Dan Dao, 棍對單刀) Forme armée à deux des styles du poing long et de la grue blanche.**

A ce niveau, l'élève doit aussi créer une séquence combinée de bâton contre sabre. Chaque technique doit avoir un sens. Créer une séquence, aide l'étudiant à analyser plus en détail les techniques de baton et les techniques de sabre et augmente la profondeur de la compréhension du maniement des deux armes.

**Programme d'entraînement en Shaolin**  
Style de la Grue Blanche et style du Poing Long)  
(Shaolin Bai He, Changquan, 少林白鶴, 長拳)

(\*) Items à présenter au passage de grades

(\*\*) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

**Items du dixième Niveau** (第十級)

**1. (\*) Séquence des quatre façons de courir et d'écraser (Si Lu Ben Za, 四路奔砸) Forme à mains nues du style du poing long**

Si Lu Ben Za (Quatre Méthodes de courir et d'écraser) est originaire de la famille Cha. Elle est considérée comme une séquence avancée et est la dernière séquence traditionnelle du style du Poing Long. Cette séquence est longue et très difficile à entraîner. S'entraîner patiemment et de manière continue avec cette séquence élèvera l'élève au niveau le plus haut des techniques du poing long.

**2. (\*) Séquence des Mains des huit pruniers (Ba Mei Shou, 八枚手) Forme à mains nues du style de Grue blanche**

Ba Mei Shou (Mains des huit pruniers) est une combinaison de trois de Grue blanche: Grande secousse (Da Yao, 大搖), Trigramme de Coup de pieds (Ti Gua, 踢卦) et Mains des huit pruniers (Ba Mei Shou, 八枚手). DA Yao et Ti Gua sont des Séquences de mains nues de niveau moyen en Grue blanche tandis que Ba Mei Shou est une Séquence avancée. Cette séquence conduit l'élève vers une connaissance plus profonde du style de la Grue Blanche.

**3. (\*) Epée de la Famille Qi (Qi Men Jian, 戚門劍) Forme armée d'épée du style du poing long**

Qi Men Jian se traduit par "Epée de la famille Qi" et fut crée par le Général Qi (將戚) pendant la dynastie des Ming (明朝, 1368-1644 après J.C.), qui fut fameux pour ses techniques de lance et d'épée.

**4. (\*) Seconde voie de la Lance (Er Lu Qiang, 二路槍) Forme armée de Lance du style du poing long**

Er Lu Qiang (Seconde voie de Lance) est une Séquence originaire de la famille Yang (楊家) pendant la dynastie des Song. La famille Yang est reconnue pour son habilité au maniement de la lance et possédait treize séquences de lance. Il est dit que cette forme est la seconde des treize. La lance est considérée comme la reine des armes longues.

**5. (\*) Sabre contre Lance (Dan Dao Dui Qiang, 單刀對槍) Forme à deux Armés – Poing Long**

Dan Dao Dui Qiang se traduit par "Sabre Contre Lance". Cette séquence à deux avec arme est une séquence traditionnelle de lance contre sabre. Elle permet à l'élève de connaître l'utilisation d'une arme courte pour se défendre contre une arme longue.

**Instructeur de Shaolin de la YMAA**

Après le passage avec succès du grade d'instructeur de la YMAA, l'élève continuera encore 5 ans d'entraînement intensif, individuel et avancé, comme les techniques de Grue Blanche avancée, le Qigong de Shaolin, l'entraînement de la chemise de fer, attaques aux cavités, manipulation d'armes de jet, etc... Lorsque cet entraînement sera complet, l'instructeur sera considéré comme Maître de la YMAA. Si toutefois, l'instructeur ne s'engage pas dans un cycle d'entraînement intensif, individuel et avancé, celui ci sera considéré comme Maître de la YMAA après dix années d'expérience d'enseignement,