

CHALLENGE ENFANTS LOISIRS



Objectif : une barrette jaune pour les débutants sur leur ceinture de l'an prochain et une barrette en plus pour les gradés.

SOUPLESSE

Chaque semaine, l'objectif est de progresser en souplesse, sur les jambes, les chevilles, le dos ou les épaules. Pour cela, les enfants pourront aller travailler la souplesse grâce à la vidéo d'un des entraîneurs de l'équipe de France :

https://www.youtube.com/watch?v=0V6hY17QR70&fbclid=IwAR3W3p0L0C_YX-jVrjHj44FD5ReYi_AylLHOvVItkVEIq5FrXbZk2pmd5s

Il ne faut pas qu'il fasse tout car il y en a pour tous les niveaux. Par contre, ils peuvent faire :

- Echauffement + travail de souplesse de jambes et cheville **(1)** (temps de travail : 13 mn)
Ou
- Echauffement + travail de souplesse de cheville, bassin, dos, épaules **(2 et 3)** (temps de travail : 14 mn)

Voici le minutage de la vidéo pour aller directement aux exercices proposés

- 0/2'10 : présentation
- 2'10/6'44 : échauffement
- 6'44/15'52 : souplesse de jambe + cheville pour un pratiquant débutant à moyen en assouplissement **(1)**
- 16'33/30 : souplesse de jambe + cheville pour un pratiquant déjà très souple
- 33'30/36' : souplesse spécifique cheville **(2)**
- 36'30/43' : souplesse bassin, dos et épaules **(3)**
- 43' : conclusion

Comment remplir la feuille de challenge ?

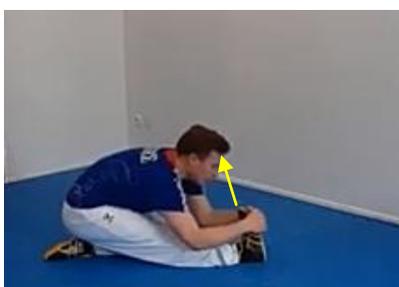
Souplesse de jambes, écart facial :



Votre enfant se met le long d'un mur avec les jambes écartées tendues. Vous mesurez la distance entre sa malléole externe (os de la cheville) et le sol en cm. Les deux jambes doivent être le plus possible à la même distance.



Souplesse des muscles derrière la cuisse



Votre enfant se met dans la position de Maxime Frankinet et vous mesurez la distance entre la pointe du pied et le front.



Souplesse d'épaules : Votre enfant se met dans la position de Maxime Frankinet et vous mesurez la distance entre le bord des fesses et le début du poignet.

Grand écart : vous notez le niveau de votre enfant selon les photos

Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3 : attention à la hanche bien placée
Mains au sol possible



Niveau 4 : niveau 3 tenu sans les mains au sol

Souplesse de dos : vous notez le niveau de votre enfant, selon les photos.

Niveau 1 : demi-pont, fesses décollées,
mains bien placées



Niveau 2 : l'enfant arrive à se soulever sur ses
bras



Niveau 3 : l'enfant se soulève complètement



Niveau 4 : niveau 3 avec une tenue de 15 s

Niveau 5 : niveau 4 + l'enfant peut bouger ses
bras et lever les talons

CONDITIONS PHYSIQUES



Pour faire du Kung Fu, il faut de la souplesse et des muscles. Le challenge va donc porter sur des exercices de renforcement musculaire.

Comme montré sur les images suivantes, le challenge est de tenir 30s dans les postures données **sans bouger de hauteur et bien sûr, de respecter les bonnes hauteurs**. Il faudra donc chronométrer votre enfant et noter dans la grille le temps qu'il a tenu. S'il arrive à aller au-delà de 30 s, vous notez le temps et ce sera du bonus (*maximum 3 mn pour les moins de 10 ans, 5 mn au-delà*) ! S'il n'y arrive pas, ce n'est pas grave, **ce qui est important, c'est qu'il progresse au fil des semaines.**



MA BU : cuisses au maximum à 45° de l'horizontal ; pieds parallèles, mains en prière niveau cou



GONG BU : cuisses au maximum à 45° de l'horizontal ; ligne du bassin et des épaules parallèles, mains en prière niveau cou



PU BU : pieds parallèles, le regard et les épaules vers la direction de la jambe tendue. Une main ouverte, l'autre en poing.



TI XI : le genou plus haut que le bassin, pied rentré, bras écartés, regard au loin



PLANCHE : dos, fesses, jambes alignés ;
épaules le plus possible au dessus des
poignets



ABDOS : jambes et dos ne devant pas
s'élever au-delà de 45° ; jambes et bras
tendus

IMPORTANT

*Quand vous décidez de faire le challenge, votre enfant doit **OBLIGATOIREMENT** s'échauffer. Votre enfant peut faire **jusqu'à 3 essais. Pas plus**, car il va fatiguer et les challenges suivants ne seront pas bien réalisés.*

Les enfants ne doivent pas forcer au niveau de la souplesse car ils pourraient se blesser. Mais ils doivent essayer d'aller le plus loin par rapport à leur possibilité.

Il est important de faire sautiller votre enfant pour relâcher les muscles après chaque exercice de conditions physiques.

PRATIQUE :

Outre les vidéos du club, votre enfant peut aller voir les vidéos des entraîneurs de l'équipe de France. Attention, les vidéos 4 et 5 peuvent être intéressantes pour vos enfants mais ils n'ont pas le niveau, donc à ne pas pratiquer.

Vidéo 1 : SOUPLESSE

https://www.youtube.com/watch?v=0V6hY17QR70&fbclid=IwAR3W3p0L0C_YX_-jVrjHj44FD5ReYi_AylLHOvVItkVEIq5FrXbZk2pmd5s

Vidéo 2 : houlin- base

<https://www.youtube.com/watch?v=b7ZOy6QTTjk>

Vidéo 3 : Frankinet - Chang Quan 1 : base

https://www.youtube.com/watch?v=Mc1x_Nfp0qk

Vidéo 4 : Frankinet- chang quan 2

<https://www.youtube.com/watch?v=oEWBrGMsIKM>

Vidéo 5 : Hou Lin - Nan Quan

https://www.youtube.com/watch?v=1HR49Jy4_4&list=RDCMUCpUQMiybfFCeMXv3JUC44IA&index=1

FEUILLE de CHALLENGE (à renvoyer toutes les semaines ou 15 jours au club wuxiquan@orange.fr)



PRENOM de l'ENFANT :

GRADE :

- débutant
- ceinture blanche barrette
- ceinture jaune barrette

CHALLENGE SOUPLESSE :

	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin	10 juin	17 juin	24 juin
Ecart Facial - distance au sol (cm)								
Muscles arrières cuisses - distance tête-pied (cm)								
Souplesse épaules - distance fesses-poignets (cm)								
Grand écart - niveau 1-2-3-4								
Souplesse de dos - niveau 1-2-3-4-5								

CHALLENGE CONDITION PHYSIQUE

Mesure du temps en secondes	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin	10 juin	17 juin	24 juin
MA BU								
GONG BU jambe droite devant								
GONG BU jambe gauche devant								
PU BU jambe droite devant								
PU BU jambe gauche devant								
TI XI jambe droite levée								
TI XI jambe gauche levée								
PLANCHE								
ABDOS								

