

Stage Style du Nord (tous niveaux) :

Ce stage, ouvert aux débutants et aux initiés, introduira les pratiquants aux 3 formes corporelles qui seront la base de l'apprentissage du Vaddakhan Kalaripayat (Style du Nord). Nous pratiquerons en outre, comme dans chaque cours, différents exercices d'échauffement / assouplissements / renforcement musculaire qui visent à préparer le corps à une pratique martiale (Lo-har et Kalugas). Enfin nous aborderons le maniement du bâton long en solo et à travers des formes de combat combiné.

➤ **Fondamentaux** (pour l'ensemble des participants) :

- Présentation orale du kalaripayat (Histoire, contenus, influences, principes)
- Lo Har : exercices courts d'échauffement / renforcement musculaire / étirement / circulation énergétique.
- Kalugas : projections de jambe ou coups de pied.

➤ **Forme Sushumna Krya** (pour l'ensemble des participants) :

Issue du style Pilatangi, cette forme signifie « travail sur le nadi sushumna », elle permet un travail postural, favorise la circulation énergétique et la souplesse vertébrale.

➤ **Forme Pilatangi 1** (pour les initiés à sushumna krya) :

Cette forme agit sur la puissance et la détermination du pratiquant, elle améliore l'ancrage au sol, la capacité de récupération, la puissance des jambes et renforce les paumes de la main.

➤ **Forme Arapukkai Feu 1** (pour les initiés à pilatangi) :

Cette forme développe davantage la fluidité, la capacité à déplacer le centre de gravité (alternance de sauts et postures basses), la souplesse du corps et l'endurance.

Tous ces exercices et formes sont un conditionnement du corps pour produire des réponses naturelles en situation de combat. Nous verrons en quoi consiste ces techniques.

➤ **Bâton long** :

- Echauffements par manipulation du bâton en enroulé
- Travail des 4 axes de frappe
- Début de la forme de combat combiné du nord

Des vidéos et démonstrations seront également proposées pendant les temps de pause, afin de faire découvrir des techniques plus avancées dans les deux styles.

Pour ceux qui le souhaitent, les références de plusieurs sites internet et ouvrages concernant le kalaripayat seront mis à disposition et la discussion pourra se poursuivre sur des temps informels entre les cours ou après les journées de stage.