

## **Stage de Découverte du Kalaripayat :**

Ce stage, ouvert aux débutants, vise à présenter le panel des techniques enseignées à Kalari Rhône. Les trois styles enseignés y seront abordés et les formes et techniques propres à chaque style seront présentées au fil du week-end. Ces styles sont complémentaires.

Les formes du style du nord permettent un travail postural, favorisent la circulation énergétique et la préparation du corps pour les techniques martiales. A travers les styles du centre et du sud, nous aborderons les techniques de déplacement et de combat à mains nues en percussion, blocages, contres, saisies et clefs de bras. Enfin je proposerai une initiation au maniement du bâton long, première arme enseignée.

- Fondamentaux (bases communes aux deux styles enseignés) :
  - Présentation orale du kalaripayat (Histoire, contenus, influences, principes)
  - Lo Har : exercices courts d'échauffement / renforcement musculaire / étirement / circulation énergétique (style du centre)
  - Kalugas : projections de jambe ou coups de pied (style du nord)
- Style du Nord et préparation physique :
  - Vadivus : postures animales, ancrage, déplacement, circulation énergétique
  - Sushumna Krya (1<sup>ère</sup> partie) : forme signifiant « travail sur le nadi sushumna », travail de circulation énergétique et de souplesse vertébrale
- Styles du Centre et du Sud / techniques de combat :
  - Applications martiales des Lo Har
  - Exercices de combat avec partenaire sur place et en déplacement
  - Kai Poru : formes de combat codifiées en mouvement
  - Techniques de contre et de clefs de bras
- 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.