



# Manuel d'entraînement du **PADAWAN**

T'ENTRAÎNER  
RÉGULIÈREMENT TU DOIS !



**"RÉVEILLER  
LA FORCE  
EN TOI,  
TU PEUX."**

## **L'ENTRAÎNEMENT DES PADAWANS ENFIN EXPLIQUÉ**

Deviens padawan en faisant les exercices régulièrement. Rapidement tu pourras passer les différents niveaux et devenir apprenti chevalier Jedi. Yoda sera là pour t'aider dans ton entraînement et valider ton avancement dans la pratique de la Force.





# TON ENTRAÎNEMENT EN TROIS LEÇONS

## YODA EST AVEC TOI

Depuis la destruction du temple, Yoda a décidé de former secrètement de nouveaux padawans, partout dans la galaxie. Il te propose d'être l'un de ces nouveaux apprentis. Il sera à ton écoute tout au long de ta formation. Pour que tu lui dises comment se passe ton entraînement Il t'a préparé un rapport qu'il attend que tu lui envoie

Chaque entraînement est composé de trois leçons :

- 1. RÉVEILLER LA FORCE EN TOI** :Trois exercices à répéter 5 fois
- 2. SENTIR LA FORCE EN TOI** :Trois exercices à répéter 10 fois
- 3. FAIRE UN AVEC LA FORCE** :Trois exercices à répéter 5 fois

A la fin de chaque entraînement, remplis le rapport que Yoda à préparé pour toi et que tu trouveras à la fin de ce manuel

Tu pourras retrouver la vidéo de chaque mouvement en scannant le QR-code correspondant ou allant sur lien suivant:  
<https://www.acmesante.org/page/210057-manuel-du-padawan>





# 1 RÉVEILLER LA FORCE EN TOI



## EXERCICE 1

Le calme en toi, faire tu dois.  
Commence par respirer profondément et fais ce premier exercice. Ouvre les bras légèrement et gonfle la poitrine. Puis relâche les bras et expire doucement.



## EXERCICE 2

Renforcer ta puissance tu dois.  
Descends sur les jambes sans décoller les talons et imagine que tu ramasses R2D2 et lances sur ton Xwin. Expire fort en lançant R2D2 en l'air.



## EXERCICE 3

Renforcer ta puissance tu dois.  
Lève les bras comme si tu soulevais délicatement une grande feuille de papier avec le bout des doigts en inspirant avec le nez. Puis expire en descendant les bras doucement devant toi en gardant les doigts pointés vers le haut.





## 2 SENTIR LA FORCE EN TOI

Certain que la force est en toi, tu dois. Utiliser un sabre laser, trop tôt il est. Montre-moi ce dont tu es capable.

Une petite bouteille d'eau sera parfaite pour te faire sentir le poids d'un sabre.

IMPORTANT: tu dois être capable tout au long des 3 exercices de répéter à haute voix « la force est en moi et je fais un avec la force »



**EXERCICE 1** : Prends ta bouteille d'eau dans la main droite, puis à deux mains, monte-la haut au-dessus de la tête en inspirant ; descends les bras en expirant et en regardant bien devant comme si tu voulais couper en deux un soldat de l'Empire et descends sur les jambes sans décoller les talons. Relève-toi en tenant ta bouteille dans la main gauche. Recommence 10 fois sans t'arrêter.

IMPORTANT : répète à haute voix «la force est en moi et je fais un avec la force».



**EXERCICE 2** : Prends ta bouteille d'eau dans la main droite, à deux mains monte-la haut au-dessus de la tête en inspirant. En expirant descends les bras en regardant bien devant toi et écarte les bras en tenant la bouteille dans la main gauche. Recommence le mouvement en passant la bouteille dans la main droite. Refais ce mouvement complet dix fois. IMPORTANT : tu dois être capable tout au long de l'exercice de répéter à haute voix «la force est en moi et je fais un avec la force».





## 2 SENTIR LA FORCE EN TOI

SUITE

Montre-moi ce dont tu es capable.



**EXERCICE 3 :** Prends ta bouteille d'eau dans la main droite, à deux mains monte-la haut sur le côté droit de la tête en inspirant. En expirant et en avançant la jambe droite, descends les mains jusqu'à la ceinture, mais reste bien droit. Remonte les bras sur le côté gauche de la tête en inspirant à nouveau et en regardant bien devant toi, descends les bras tendus comme précédemment en avançant le jambe gauche. Recommence sans t'arrêter.



Continue le mouvement mais cette fois en reculant une fois la jambe gauche et une fois la jambe droite. Continue ces mouvements sans t'arrêter en le répétant 10 fois.

**IMPORTANT :** tu dois être capable tout au long de l'exercice de répéter à haute voix « la force est en moi et je fais un avec la force ».





## 3 FAIRE UN AVEC LA FORCE

Trois mouvements à répéter 5 fois.

Ces mouvements sont les plus difficiles de l'entraînement de base.  
Tu les retrouveras tout au long de ta formation.  
Aussi, très attentif tu dois être pour faire ces mouvements.  
Ton avenir en dépend.



### EXERCICE 1

Lève un genou et prends-le dans tes deux mains. Repose la jambe au sol tendue en arrière et garde le corps dans le prolongement de ta jambe. Tu dois sentir que ça tire derrière le mollet. Garde la position un petit moment puis redresse-toi en inspirant et tends les bras de chaque côté du corps. Rapproche tes deux mains au-dessus de la tête et croise les doigts. Étire les bras dans cette position vers le haut. Et de nouveau tiens la position quelques instants. Expire et relâche les bras en ramenant les deux jambes au même niveau.





## 3 FAIRE UN AVEC LA FORCE

SUITE

Ton avenir en dépend.



**EXERCICE 2 :** Tu vas exécuter une technique imparable.

Mais avant, il faut que tu aies fait « un » avec la force pour la réussir en combat.

Commence de face. En pivotant d'un quart de tour, recule la jambe droite et tends le bras droit sur le côté droit. En même temps, monte le bras gauche au-dessus de la tête. Dans ce mouvement pour être certain de toucher du premier coup tu dois être légèrement penché sur le côté et les jambes croisées.



Fin de l'entraînement  
pour aujourd'hui.

### EXERCICE 3

Te relier à la terre pour faire un avec la force. Commence à genoux assis sur les talons. En inspirant, prends appui sur un mur et lève le ventre le plus haut possible. En expirant, relâche tout le corps et viens poser le tête sur le sol.



À la fin de de chaque entraînement, remplis le document en annexe et envoie-le à Yoda, il pourra savoir ce que tu ressens et te conseiller.





# TON RAPPORT D'ENTRAINEMENT POUR YODA

N° de l'entraînement: 1

Date de l'entraînement:

Nom du Padawan:

Adresse mail:

Envoi

Estime la difficulté  
de chaque leçon

Estime ta  
fatigue

Réveiller la force  
en toi

Sentir la force  
en toi

Faire un  
avec la force

