

PROGRAMME

STAGE KUNG FU TRADITIONNEL

MULTI-STYLE

Lors de ce stage, les stagiaires pourront choisir de pratiquer un style parmi ceux qui suivent et dont voici le programme :

Bagua zhang :

Au lieu de partir de la technique gestuelle du Pas et des Formes Solo du Ba Gua Zhang, nous choisirons de partir des principes pratiques, en travaillant d'abord à deux : des situations de combat les plus courantes (poussée simple d'une main, puis à deux mains, etc.) aux plus originales (saisies, etc.), il s'agira d'abord d'apprendre progressivement à penser en marchant à pas continu. Tout arrêt est de mauvais augure : 站住即为落地花, les arrêts sont comme des fleurs mortes tombées sur le sol.

Il s'agira d'apprendre à comprendre l'importance des rythmes et donc de travailler en rythme, pour laisser se développer les lignes d'énergie sur lesquelles on cherchera à s'appuyer. 一阴一阳之谓道, *un yin, un yang, c'est la Voie.*

Il s'agira de comprendre et d'expérimenter la différence des stratégies complémentaires de face-à-face et de contournement (du Xing Yi Quan et du Ba Gua Zhang, pour cette raison toujours enseignés ensemble) - double stratégie qui permet d'éviter, comme en Taiji Quan, tout recours à la force. 不入虎穴焉得虎子, *sans entrer dans la grotte, on ne peut s'emparer des petits du Tigre.* Non point art de l'esquive seulement, mais de l'audace, du contact, de l'équilibre, du combat rapproché.

La série de stages proposés permettra de comprendre les principes en les expérimentant, à partir d'exercices simples à pratiquer à deux (duilian) ou résumés en formes solo (taolus courts appelés Grandes Paumes, Ba Da Zhang 八大掌).

Les pratiquants avancés ou motivés pourront prétendre à affiner les codifiés longs des deux écoles de style Cheng du Ba Gua Zhang, intitulés :八卦游身连环掌 - dans les deux variantes de Sun Zhi Jun et de Liu Jing Ru, les deux Grands Maîtres (9^e duan) les plus réputés du XX et XXI^e s.

Taiji quan style Chen :

Mains nues mouvements de base, respirations pour taiji, applications martiales des mouvements et quelques mouvements d'enchaînement.

Apprentissage taolu arme : Taiji shan (éventail) et applications martiales.

Pak Mei :

Apprentissage Taolu mains nues la première forme du style, la forme d'introduction avec ses applications martiales.

Apprentissage Taolu arme sera proposé une forme aux shuang Guei (doubles Tonfas) avec ses applications martiales.

Qi xing tang lang quan :

Apprentissage d'un taolu mains nues débutant : Dore Kwan Kuen

Apprentissage d'un taolu d'arme débutant au sabre : Mei hua zhi wu dao

Apprentissage d'un taolu dui lian : Tang lang dao dui qiang (sabre contre lance)

Travail des applications martiales associées

Cha quan :

Apprentissage taolu mains nues débutant : Cha quan Yi lu Zi mou (le fils et la mère)
+ Applications martiales

Apprentissage deux premiers Tantui seul et à deux

Apprentissage taolu arme débutant au sabre : Wu hu duan man dao (Sabre des 5 tigres brisant la porte) + Applications martiales

Shaolin quan :

Travail spécifique d'exercices de base Shaolin

Apprentissage taolu mains nues débutant : Luo han quan + Applications martiales

Apprentissage taolu arme débutant de bâton : Yin shou gun + Applications martiales

PRESENTATION DES INTERVENANTS

Bagua zhang : M Jérôme Ravenet 6^e duan

Région PACA

Disciple de Me Liu Jing Ru (9^{ème} duan) en Bagua zhang école Cheng

Titres divers

2000 – 2006 7 titres de Champion de France, 1 titre de Champion d'Europe

2006 : **Double médaillé d'Or - Championnats du Monde** de Wushu Traditionnel IWUF

2006 – 2012 Membre du Collège Technique National de la Fédération Française WAEMC

2015 : **Médaille d'honneur délivrée par le Général Wan Su Jian de la Croix Rouge Internationale**, unité d'élite de l'Armée Chinoise à Pékin (recherches sur les arts énergétiques en situations extrêmes)

Taiji quan style Chen : Mlle Xuejiao Chen 5^e duan

Région Occitanie

21^{ème} génération de la famille Chen de Chenjiagou

13^{ème} génération héritière du Taiji Quan style Chen

Vice-Présidente de l'institut de recherche du Taiji Quan style Chen de Xi'an Chine

Membre du comité directeur de l'institut chinois des sciences et des sports

Juge expert de Taiji Quan (en Chine)

6^{ème} Duan à la Chinese Wushu Association

5^{ème} Duan à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées

Enseigne le Taiji Quan en France depuis 2009 au sein de l'Institut Franco-Chinois de Taiji Quan Chen

PakMei : Jonathan Barbary 5^e duan

Région Occitanie

Disciple des Me Chan Yau Man et Lao Wei Kei en Fat San Pak Mei à Foshan

Représentant officiel pour l'Europe du style

Disciple du Me Teddy Lai Cheun Wah pour l'apprentissage des armes traditionnelles

Qi Xing Tang Lang quan : Stéphane Dubus 6^e duan

Région Hauts de France

Représentant pour la France du style de la Mante religieuse des 7 étoiles de Me Lee Kam Wing (10^{ème} duan Hong Kong)

Arbitre international en Sanda

Shaolin quan : Guillaume Carpentier 4^e duan

Région Normandie

Elève auprès de maîtres du temple shaolin de la 34^{ème} et 35^{ème} génération

Cha quan : Stéphane Molard 6^e duan

Responsable de la commission du développement du kung fu traditionnel à la FFKDA

Membre de la commission des grades wushu FFKDA

Juge taolu international