

# 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 (9e dan) les plus réputés du XX et XXIe 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

### **Baji quan :**

Travail sur les concepts de base du BajiQuan :

- Histoire et caractéristique du style
- Les 6 forces primaires (LiuDakai, 六大开) et 3 forces internes (San Jin, 三劲)
- Les principes posturaux
- La Respiration explosive (XingQi, 行气)
- Les 6 harmonies internes et externes (NeiWai liuHe, 内外六合)

Mises en application sur quelques techniques de base (JiBenGong), et sur un Taolu court (Boxe des 6 forces : LiuDaKai Quan, 六大开拳) et un Dui Lian court (les 6 pointes de coude : Liu Zhoutou, 六肘头).

Travail sur la canne du mendiant (QiGai Gun, 乞丐棍) qui est une arme à la fois simple, mais riche et qui permet d'aborder par la suite les armes plus complexes (sabre, lance, etc.) :

Histoire, caractéristiques, techniques de base, apprentissage des 4 premières sections, applications à deux.

(Se munir d'un bâton droit de 1.10 m environ).

### **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<sup>e</sup> duan

Région PACA

Disciple de Me Liu Jing Ru (9<sup>ème</sup> 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<sup>e</sup> duan

Région Occitanie

21<sup>e</sup> génération de la famille Chen de Chenjiagou

13<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Duan à la Chinese Wushu Association

5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> duan**  
Région Hauts de France

Représentant pour la France du style de la Mante religieuse des 7 étoiles de Me Lee Kam Wing (10<sup>ème</sup> duan Hong Kong).

Arbitre international en Sanda

**Shaolin quan : Sébastien Machu 5<sup>e</sup> duan**  
Région PACA

Elève auprès de maîtres du temple shaolin de la 34<sup>e</sup> et 35<sup>e</sup> génération

**Baji quan : Christophe Tiffreau 4<sup>e</sup> duan**  
Région PACA

Disciple officiel de Maître Wu LianZhi pour la 8<sup>ème</sup> génération, représentant officiel pour la France.

Co-fondateur et co-organisateur des « European Baji Meeting » de 2007-2014.

Rencontre et pratique avec divers experts en BajiQuan : Xu Rui, Li JunYi, Qiu BaoLong, Li TingKui, Liu WanFu, Liu LianJun, He SongJi (Chine), Zu YaoWu (Italie), Liu YuGui (Suisse), Lü BaoChun (Finlande).