

# **PROGRAMME STAGE NATIONAL**

## **MULTI-STYLES TRADITIONNELS**

### **30 AVRIL ET 1<sup>er</sup> MAI 2022**

#### **A MONTPELLIER (34)**

#### **PAK MEI avec Jonathan Barbary 5<sup>ème</sup> duan**

Tan Fat Kune - Le point du simple Bouddha

Um Ying Poon Long Gwan - Les 5 éléments qui enroulent le bâton du dragon

#### **BAJI QUAN avec Christophe Tiffreau 6<sup>ème</sup> duan**

Mains nues :

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).

Armes :

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)

#### **BA GUA ZHANG avec Jérôme Ravenet 6<sup>ème</sup> duan**

- a. Pas glissé spécifique du Ba Gua.
- b. 8 Paumes fixes (1 à 8, en fonction du niveau des stagiaires)
- c. Exercices d'applications à deux et Tuishou spécifique du Ba Gua (à pas continu).

## **ZUI QUAN avec Jean-François Rapelli 6<sup>ème</sup> duan**

### o **les fondamentaux du style de l'ivresse** :

- La prépa physique spécifique graduelle et adaptée aux capacités de chacun (au mur, au sol, en l'air)
- 2 des 6 stratégies du style ( 1/ « enfoncer une porte ouverte » 破門 受空 pò mén shòu kōng ; 2/ « retour de manivelle » 借力反彈 jiè lì fǎn dàn )
- Les postures statiques (des mains, des pieds et du corps)
- les 6 marches & déplacements ivres
- les chutes en 3 phases + les pompes de l'homme ivre
- Le travail en binôme & trinôme (les esquives ludiques – la percussion sur cible les 3 sphères de combats : à distance, rapproché et au sol – les applications)
- Les 2 premiers seuils d'apprentissage des formes ivres (1/ en deux temps sans rythme et sans ivresse ; 2/ en rythme avec l'alternance des couples légèreté/lourdeur, décontraction/contraction, lenteur/accélération, ivresse/lucidité)

### o **les formes traditionnelles** :

- **la Boxe des Arhats ivres** 醉羅漢 zuì Luóhàn
- **le Bâton ivre** 醉棍 zuì gùn  
(Se munir d'un bâton à hauteur de poignet bras tendu en l'air, plutôt rigide pour les nombreux appuis)

## **QI XING TANG LANG QUAN avec Stéphane Dubus 6<sup>ème</sup> duan**

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

Apprentissage d'un taolu d'arme débutant à la lance :wu hu qiang la lance des 5 tigres