

PROGRAMME STAGE NATIONAL
MULTI-STYLES TRADITIONNELS
8 ET 9 OCTOBRE 2022
A GUYANCOURT (78)

YI QUAN avec Laurent Morlet 6^{ème} duan

- **Introduction : le Yi quan**, présentation, histoire et spécificité

- **Les Jibengong** (exercices de bases) : zhanzhuang, shili, bufa, fali...

- **Pratique et travail des principes** : le Yi, jingshen, hunyuan li, maodun, chun li...

- **Application et stratégie de combat** : boxe/tuishou

CA LI FO (CHOY LEE FUT) avec Ghislain Nzhe Ndong 6^{ème} duan

Mains nues : Ng Yin Kuen (Boxe des Cinq Animaux: Tigre, Grue, Dragon, Léopard et Serpent)

Cette forme de Choy Lee Fut est une forme avancée dans laquelle on retrouve ce qui fait la richesse des arts martiaux chinois traditionnels : la boxe des animaux. Mais ici, la vitesse d'exécution et les applications martiales prennent le pas sur le côté imitatif de ces boxes.

TONGBEI QUAN avec Lingxia Zhou 6^{ème} duan

Ba Ji Quan : Petite Forme 八极小架

Ce sont des enchainements qui regroupent une vingtaine de mouvements typiques du Bajì Quan. Ces enchainements correspondent parfaitement pour les niveaux débutants et intermédiaires. Ils facilitent la pratique quotidienne et permettent de bien cultiver les fondamentaux de Ba ji.

L'épée de Pi Guan 劈挂剑

L'épée de Pi Guan est une forme connue de l'école Tongbei. La forme Pi Gua, mains nues, est considérée comme une branche matrice de l'école Tongbei. Pi Gua concentre toutes les particularités et les caractères typiques du souffle de l'école. Par ses notes riches de subtilités et d'imaginations cette forme d'épée travaille la conscience de l'unité du corps à travers les mouvements.

HUNG GAR avec Kevin Heng 4^{ème} duan

Main nue Taolu des anneaux d'acier Gung gee kuen du style hung chai

Forme simple et didactique destinée à travailler les transitions entre position (principalement ma bu et gong bu). Se travaille avec des poids au poignet (anneaux de préférence) pour renforcer la structure et les positions mais surtout pour faire prendre conscience que l'importance de celles-ci.

Arme : Taolu du Baton de Pellerin hang tse paang du style hung gar

Toutes les formes viennent du bâton. Première forme à arme destinée aussi à faire prendre conscience de l'importance des positions et des transitions entre position. Valide l'acquisition des positions et les transitions et aide à mieux comprendre l'importance du relâchement des bras et de l'utilisation du coude. Se travaille avec un bâton de diamètre constant de la taille du pratiquant +10cm