

# **PROGRAMME STAGE NATIONAL**

## **MULTI-STYLES TRADITIONNELS**

### **8 ET 9 OCTOBRE 2022**

### **A GUYANCOURT (78)**

#### **YI QUAN avec Laurent Morlet 6<sup>ème</sup> duan**

- **Introduction** : le *Yiquan*, 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> duan**

Exercices emblématiques et variés des styles de l'école Tong Bei, pour connaître ses fondamentaux et sa notion de l'interaction esprit/corps, espace/temps, puissance/relâchement, lenteur/rapidité, ouverture/fermeture.

Pi gua dao - Sabre de Pi Gua

#### **HUNG GAR avec Kévin Heng 4<sup>ème</sup> 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