WUSHU
FFK

PROGRAMME STAGE NATIONAL

MULTI-STYLES TRADITIONNELS

3 ET 4 JUIN 2023

MONTPELLIER (34)

QI XING TANG LANG QUAN avec Stéphane Dubus 6ème duan

- ***Armes :*** MUI FA CHEONG - MEI HUA QIANG - La lance de la fleur du prunier
- ***Mains nues :*** MUI FAR LOW KUEN - MEI HUA LU QUAN - La forme de la fleur de prunier

BAJI QUAN avec Christophe Tiffreau 6ème duan

- ***Mains nues :*** Travail sur les concepts avancés du BajiQuan :
  - La Respiration explosive (XingQi, 行气)
  - Les 10 concepts animaliers (十大形意）
  - Les 8 exigences du BajiQuan (八极拳八要)
  - Les 8 grandes techniques (八大招)
  - Les déplacements pour le combat : Ban Bu, ChuangBu, GenTi Bu (半步 / 闯步/ 跟踢步)
  - Mise en application sur quelques techniques avancées, applications combat et une forme niveau moyen (Dan Da 单打)
- ***Armes :*** Travail du sabre "feuille de saule" Ti Liu Dao (提柳刀) : Histoire, caractéristiques, techniques de base, apprentissage des 4 premières sections, applications à deux (Se munir d'un sabre chinois classique)

BAGUA ZHANG avec Jérôme Ravenet 6ème duan

- ***Mains nues :*** fondamentaux du Ba Gua Zhang : Pas glissé, "paumes" courtes, applications et tuishou spécifique.
- ***Armes :*** une arme ou deux armes éventuellement : épée (longue ou courte), et Croissants de Lune ou Cornes de cerf.

ZUI QUAN avec Jean-François Rapelli 6ème duan

- ***Mains nues :*** **Le Serpent combiné au Chat 蛇形刁手**shé xíng diāo shǒu

Dans le cursus de l'homme ivre traditionnel ce Taolu, signature de notre école, est une étape obligatoire pour maîtriser la fluidité et le mimétisme sine qua non à la suite du parcours ZUI QUAN. Nous étudierons uniquement la première partie (le serpent) afin que la qualité prime sur la quantité. Cet enchaînement ne comporte ni chutes, ni sauts ou autres acrobaties et est donc accessible à tous.

Possibilité d'être corrigé sur **les Arhats ivres醉羅漢 zuì Luóhàn + les fondamentaux de l'homme ivre** l'après-midi pour ceux qui les ont étudiés aux stages précédents.

- ***Armes : le* Bâton ivre 醉棍** zuì gùn

La totalité de la forme sera étudiée. Les fondamentaux du bâton ivre seront revus et ***corrigés. Les applications les plus significatives seront travaillées en binôme. Se*** munir d'un bâton long (dans la paume de la main bras tendu en l'air) plutôt rigide (rotin souple à bannir) pour les nombreux appuis au sol avec le poids du corps. Cet enchaînement comporte des sauts, chutes et acrobaties.

PAK MEI avec Jonathan Barbary 5ème duan

- ***Mains nues :*** Sap Pa Fong Tzang - les 18 moines fous
- ***Armes :*** Les doubles Pics Emei

SHAOLIN QUAN avec Sébastien Machu 5ème duan

- ***Mains nues :*** L'aigle de Shaolin : 鷹拳 - Ying Quan.

A travers l'apprentissage d'un taolu court mais explosif, nous aborderons les différentes stratégies inhérentes à ce style animalier et les applications en combat. Nous ne pourrons bien évidemment pas passer à côté de tout le travail autour du Qinna (saisies et clés de bras). L'esthétique des mouvements et postures zoomorphiques n'enlèveront en rien en l'efficacité des techniques qui seront abordées.

- ***Armes :*** une forme de sabre basique : 少林组合刀 - Shaolin Zuhe Dao.

L'apprentissage du tao nous permettra de répéter de nombreux Ji Ben Gong spécifiques spécifiques au maniement de cette arme et d'aborder le travail à deux. La particularité du style, tout en souplesse et en agilité sera décortiquée tout au long de la journée.