

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : Samedi 1^{er} et dimanche 2 juin 2024

Lieu : Gymnase Georges Frêche, 245 rue Le Titien 34000 Montpellier

Horaires : Samedi 10h-12h et 14h-17h / Dimanche 9h-12h et 13h30-15h30

Tarif : 50€ le week-end et 30€ la journée

Intervenants :

- Stéphane Dubus 6^{ème} duan (Qi xing tang lang quan)
- Jean-François Rapelli 6^{ème} duan (Zui quan)
- Jérôme Ravenet 6^{ème} duan (Bagua zhang)
- Christophe Tiffreau 6^{ème} duan (Baji quan)
- Ghislain Nzeh Ndong 6^{ème} duan (Choy lee fut)
- Jonathan Barbary 5^{ème} duan (Pak mei) uniquement le dimanche
- Stéphane Molard 7^{ème} duan (Taiji quan style Yang) uniquement le samedi

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 31/05/2024

AU PROGRAMME :

Qi xing tang lang quan avec Stéphane Dubus 6^{ème} duan

Samedi : Forme main nue

Dan cha hua quan/Darn chap far kuen/ planter la fleur

Forme intermédiaire du système de maître Lee Kam Wing privilégiant les techniques de coudes et de poing caractéristiques du style des sept étoiles de la mante religieuse

Dimanche : Forme arme

Dui lian /combat arrangé sabre contre lance

Dan dao dui qiang /darn do doy cheong

Le système de maître Lee Kam Wing inclue des formes à deux de progression permettant d'appliquer les techniques caractéristiques du maniement des armes.

Avec cette forme vous découvrirez les techniques de maniement du sabre et de la lance en combat.

Zui quan avec Jean-François Rapelli 6^{ème} duan :

3 ateliers au choix (1 pour les initiés, 2 pour les nouveaux stagiaires) sur tout le weekend :

- (1) la boxe du Serpent combiné au Chat,
- (2) la boxe des Arhats ivres,
- (3) le bâton ivre.

Pour les initiés, clôturer l'apprentissage de ces 3 formes dans leur totalité.

Pour les nouveaux stagiaires, selon le niveau et les capacités, l'étude d'au moins la moitié de 2 de ces (longues) formes.

Bagua Zhang avec Jérôme Ravenet 6^{ème} duan :

Ba Gua Zhang Xing Yi Quan de l'Ecole Cheng de Pékin (Chengshi Ba Gua Zhang).

Pratique des fondamentaux :

Pas glissé et postures fixes.

Paumes fixes et Grandes Paumes (spécialement les deux premières).

Déclinaisons possibles à l'épée et aux crochets (pour ceux qui en seront pourvus).

Applications pratiques :

L'accent sera mis sur les principes à travers les exercices de poussée des mains spécifiques au Ba Gua Zhang (Ba Gua Tui Shou) et au Xing Yi (An shen Pao).

Déclinaisons possibles à l'épée mousse (pour ceux qui en seront pourvus).

Baji quan avec Christophe Tiffreau 6^{ème} duan :

Samedi :

Travail sur les DuiLian (combats imaginaires) du Baji Quan : LiuZhouTou (6 pointes de coude) + DuiDa (combat imaginaire de la grande forme du BajiQuan).

Dimanche :

Applications combat pour le LeiTai : déplacements (BanBu, GenTiBu, etc.), défenses (Gua, Bao, Lan, etc.), techniques de coude (Ding Zhou, ChuanZhou, etc.), Projections (XieKua, ShouBieZi, JiaLangJiao, etc.)

Prévoir : gants type « MMA », protège tibia

Choy lee fut avec Ghislain Nzeh Ndong 6^{ème} duan :

Samedi forme mains nues :

Siu ping kuen / La petite boxe du poing pacifiste

Dimanche forme arme :

Siu lam loong han geem / L'épée du dragon de shaolin

Pak mei avec Jonathan Barbary 5^{ème} duan (uniquement le dimanche) :

Forme mains nues

Soy Sam Sing / Briser les 3 Etoiles

Taiji quan style Yang avec Stéphane Molard 7^{ème} duan (uniquement le samedi) :

Forme arme

Taiji gun / Bâton de Taiji quan style Yang et applications martiales