



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : Samedi 14 et dimanche 15 décembre 2024

Lieu : Gymnase Jacques Anquetil 90, avenue des Pins 38090 Villefontaine

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

Tarif : 50€

Intervenants :

- Gilles Michel Rio 6<sup>ème</sup> duan (Xing yi quan)
- Dominique Gentile 5<sup>ème</sup> duan (Shuai jiao)
- Jonathan Barbary 5<sup>ème</sup> duan (Pak mei)
- Sébastien Machu 5<sup>ème</sup> duan (Shaolin quan)
- Kévin Heng 4<sup>ème</sup> duan (Hung gar)

Inscription obligatoire sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

**Date limite d'inscription : 13/12/2024**

## AU PROGRAMME :

### Xing yi quan avec Gilles Rio 6<sup>ème</sup> duan :

- Etude des 12 animaux (6 le samedi et 6 le dimanche) :  
Dragon - Tigre - Cheval - Singe - Poulet - Alligator - Faucon - Hirondelle - Serpent - Oiseau Tai - Aigle - Ours.
- Préparations physiques
- San Ti Shi (posture statique)
- Neigong (exercices de formation du corps)
- Formes techniques
- Applications martiales

### Shuai jiao avec Dominique Gentile 5<sup>ème</sup> duan :

#### Samedi :

Dǎo di fǎ – Chutes

Jī běn gōng – Techniques de base

Tào lù – Forme codifiée

#### Dimanche :

Pèi hé yǎn liàn – Applications des techniques

Cōng fáng liàn Xi – Attaques et contre-attaques

Shí zhàn – Entraînement de combat (application au poings-pieds)

## **Pak mei avec Jonathan Barbary 5ème duan :**

### **Samedi :**

"Le Poing du Petit Disciple du Bouddha" Siu Lohon Kuen avec ses applications et travail au Pao des enchainements techniques.

### **Dimanche :**

"L'Eventail de Shaolin" qui est une forme vraiment étudiée pour le combat, avec ses applications.

## **Shaolin quan avec Sébastien Machu 5ème duan :**

### **Samedi :**

少林五形八法拳 - Shaolin Wu Xing Ba Fa Quan - La boxe des 5 animaux et des 8 méthodes. Ce style est une des boxes imitatives les plus célèbres du style de Shaolin. Elle s'inspire des techniques des 5 animaux traditionnels qui illustrent les nombreuses légendes autour du Kung Fu de Shaolin.

On y travaille notamment sa puissance avec la forme du tigre, l'agilité avec le léopard, la souplesse à l'aide des mouvements du serpent, quant au héron il favorise l'équilibre du corps. Enfin, le dragon permettra de développer la concentration du pratiquant. A travers un taolu riche en techniques redoutables et variées, seront aussi abordées les 8 méthodes fondamentales de réalisation des mouvements : les techniques de poings, de jambes, de projections et de saisies, les déplacements, les techniques internes et externes, et enfin les sorties de force.

Un système complexe et complet que nous étudierons à travers l'apprentissage du tao et de ses applications en combat.

### **Dimanche :**

少林震山棍 - Shaolin Zhen Shan Gun - Le bâton qui fait trembler la montagne

Cette forme de bâton met l'emphase sur la puissance des techniques. A travers des techniques de rotations fortes et rapides, ce taolu développe une stratégie de combat basée sur des frappes dévastatrices. Piquer, frapper au sol, grands balayages, coups de pieds sautés ... Voilà différents mouvements qui constituent le style du "bâton qui fait trembler la montagne".

Nous aborderons les critères de réalisations des mouvements, les bonnes techniques pour dégager l'énergie convenablement et les applications des techniques de combat.

## **Hung gar avec Kévin Heng 4ème duan :**

### **Samedi :**

Tigre et grue partie 2 : partie dynamique de la grue

La forme "Fu Hok Seung Ying Kuen" du Hung Gar, est une forme captivante qui mélange la puissance du tigre et la grâce de la grue

Cette forme dynamique a été créée par Wong Fei Hung entre le 19ème et 20ème siècle pour incarner la dualité, combinant la force brute du tigre avec l'agilité élégante de la grue.

Originnaire du système Hung Gar, cette forme emblématique a été développée dans le sud de la Chine par le grand maître Wong Fei Hung, puis transmise à travers les générations comme un trésor martial faisant ainsi partie des 5 piliers du style.

Issue des échanges avec les grands maîtres de l'époque, Fu Hok est en fait une compilation des meilleures techniques de Kung fu de l'époque combinées à des techniques animalières. Les mouvements imitent le comportement caractéristique de ces animaux, avec les attaques puissantes du tigre et la fluidité gracieuse de la grue.

En pratiquant la "Fu Hok Seung Ying Kuen", on plonge dans l'histoire riche des arts martiaux chinois, découvrant les principes fondamentaux qui sous-tendent cette fusion unique de styles animaux. Une expérience qui va au-delà de la maîtrise des mouvements, mais qui transmet également des valeurs telles que l'harmonie, l'équilibre et la compréhension de la dualité dans l'art martial.

**Dimanche :**

Ng long baat gwar gwan - baton long octograme partie 1

Le bâton octogonal du 5eme frères du hung gar

Le Bâton Octogonal du Cinquième Frère était à l'origine une lance utilisée par Yang Wu Lang, ou Cinquième Frère Yang, un célèbre général de la dynastie Song.

La forme du bâton du cinquième frère est un bâton dirigé par la main droite, où la main droite est devant et la main gauche en arrière pour tenir le bâton, bien que dans certaines techniques, la main gauche soit devant.

Nous évoquerons l'origine de la forme, le lien avec les bateaux rouge et même le Wing Chun.

Une perche flexible sera nécessaire pour suivre ce stage.