

# 法國萬籟聲協會

## Formation traditionnelle en Xing Yi Quan



### Présentation

« Association Wan Laisheng France »  
29, avenue Corentin Cariou 75019 Paris  
tel : 06 63 91 26 47

E-mail: [association@wanlaisheng.com](mailto:association@wanlaisheng.com)

<http://fr.wanlaisheng.com>

## INTRODUCTION

Forme majeure des arts martiaux internes chinois, le Xing Yi Quan est scindé en trois écoles : De l'école du Shanxi originelle sont nées les écoles du Henan et du Hebei. C'est cette dernière qui nous intéresse plus particulièrement et dont il est question au sein de cette formation. La « boxe de la forme et de la pensée » comporte cinq formes de coups de poing mis en relation avec les cinq éléments et les douze figures animales.

Le xing yi quan, bien que Nei Jia, un style interne, se caractérise par ses déplacements linéaires et la force explosive que dégagent ses coups. Dans cette boxe, il existe trois niveaux : « Ming Jing », « An Jing » et « Hua Jing ». De plus, comparé aux autres styles internes comme le Pagua ou le Tai Ji, la progression se fait plus rapidement comme le souligne le proverbe suivant : « Tai Ji shi nian bu shou men xing yi quan yi nian qu ren ming » c'est à dire « Même en pratiquant 10 ans le Tai Ji, on ne peut pas mettre les pieds dehors tandis qu'en pratiquant 1 an le Xing Yi, on peut combattre n'importe qui ».

Comme la plupart des autres styles d'arts martiaux chinois, le Xing Yi Quan comporte aussi des formes avec les armes telles l'épée, le sabre, la lance, etc. Ce style comporte aussi des formes à deux.

L'enseignement de la formation sera assuré par Maître LIANG Chao Qun spécialiste et expert aussi bien en Xing Yi Quan qu'en Pagua Zhang ou en Taiji Quan. Maître Liang est arrivé en France en 1996 pour y présenter son style en quelques stages et y réside depuis. Avec le concours de ses élèves, Maître Liang a pu créer en 1997 l'association WAN LAISHENG du nom de son regretté maître. Maître Liang a été l'objet de nombreux articles de presse depuis son arrivée et est reconnu tant en France qu'en Chine comme l'un des meilleurs experts de sa génération.

# Programme d'enseignement

année 2018/2019

La première année de cette formation traditionnelle sera consacrée au travail des techniques fondamentales du Xing Yi Quan c'est à dire les poings des cinq éléments ainsi que les deux premières techniques liées aux douze animaux

Les techniques fondamentales de mains et de pieds des arts martiaux chinois seront abordés.

<b>13 – 14 Octobre 2018</b>	<b>Paris</b>	<b>Pi Quan (Métal - Poumons, 3 sortes) Beng Quan (Bois - foie, 2 sortes)</b>
<b>03 – 04 Novembre 2018</b>	<b>Paris</b>	<b>Zuan Quan(eau – reins), Heng Quan (Terre -râte), Pao Quan ( Feu - coeur)</b>
<b>01 – 02 Décembre 2018</b>	<b>Paris</b>	<b>Wu xing xiang sheng quan : 1<sup>er</sup> taolu</b>
<b>13 – 14 Avril 2019</b>	<b>Paris</b>	<b>Ji Xing (forme du coq), Ma Xing (Forme du cheval, 3 sortes)</b>
<b>11 – 12 Mai 2019</b>	<b>Paris</b>	<b>Bu Xing Cao, Shou xing cao et Tiu fa cao Yin yong quan : Taolu</b>
<b>08 – 09 Juin 2019</b>	<b>Paris</b>	<b>Examen</b>

Un examen aura lieu au mois de Juin afin de sanctionner la bonne acquisition des techniques apprises au cours de cette année

# Année de perfectionnement

année 2019/2020

Cette année de perfectionnement (non obligatoire) comprendra l'apprentissage des autres techniques des douze animaux ainsi que le deuxième Tao Lu du Xing Yi. Cette deuxième année permettra en outre de consolider les progrès obtenus lors de la première année de cette formation

<b>1<sup>er</sup> stage</b>	<b>Paris</b>	<b>Hu xing, Tou xing</b>
<b>2ème stage</b>	<b>Paris</b>	<b>She Xing, Ying xing</b>
<b>3ème stage</b>	<b>Paris</b>	<b>Wu xing, xiang ke quan</b>
<b>4ème stage</b>	<b>Paris</b>	<b>Long xing, Hou xing</b>
<b>5ème stage</b>	<b>Paris</b>	<b>Examen</b>

## INFORMATIONS LOGISTIQUES & CANDIDATURE

**Durée de la formation** : 6 week-ends à Paris.

**Tarification** : l'ensemble de la formation qui se déroule sur une année se règle :

par échelonnement mensuel de **200 euros** par stage (soit 1200€ pour un an )

**150 €** de frais d'inscription

donnant un montant total de **1350€**

Si vous désirez faire acte de candidature pour la prochaine session de formation (septembre 2018), merci de nous faire parvenir les documents suivant avant le 20<sup>er</sup> Juillet 2018 :

- ✓ le coupon-réponse ci-après dument rempli
- ✓ Une lettre de motivation expliquant vos objectifs de formation ainsi que votre expérience des Art Martiaux (styles pratiqués, durée, etc...).
- ✓ Deux photos d'identité
- ✓ Un certificat médical d'aptitude à la pratique des arts martiaux
- ✓ Un chèque à l'ordre de Maître LIANG Chao Qun (non remboursables) de 150€ pour les Frais d'Inscriptions, cette somme couvre (assurances, matériel pédagogique) ainsi que la fourniture de votre tenue de pratique

**Nota bene** : L'assiduité des élèves est impérative, au-delà d'une absence sans accord préalable avec Maître LIANG, la formation ne pourra pas être poursuivie. Le port de la tenue de l'école de Maître LIANG est obligatoire

## COUPON – REPONSE

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_ **Email :** \_\_\_\_\_

**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **Taille :** \_\_\_\_\_

**Tel :** \_\_\_\_\_

**Présente sa candidature à la formation traditionnelle de Xing Yi Quan, pour la session de septembre 2018**

**Fait à :** \_\_\_\_\_ **le :** \_\_\_\_\_ **Signature :** \_\_\_\_\_

**A renvoyer à :**

Association Wan Laisheng France  
29 av Corentin Cariou, 75019 Paris  
association@wanlaisheng.com  
Tel : 09 54 34 11 18  
[site internet : http://fr.wanlaisheng.com](http://fr.wanlaisheng.com)  
[Email : association@wanlaisheng.com](mailto:association@wanlaisheng.com)