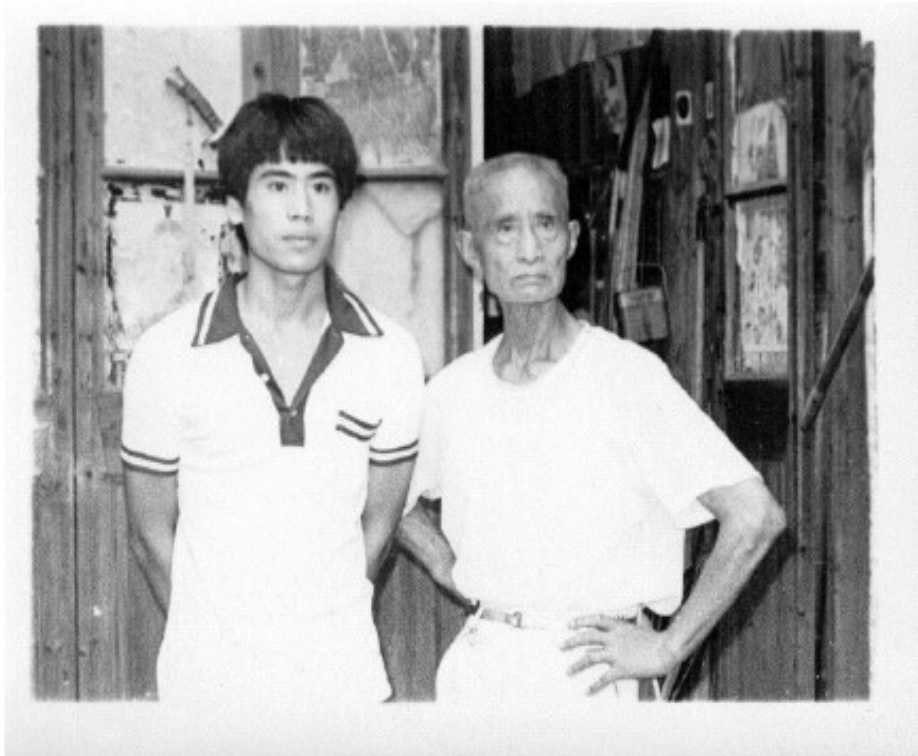


法國萬籟聲協會

PROGRAMME 2017 – 2018



ASSOCIATION WAN LAISHENG FRANCE

29 Avenue Corentin Cariou 75019 Paris

09 54 34 11 18 / 06 63 91 26 47

<http://www.wanlaisheng.com>

E-mail : association@wanlaisheng.com



Maître WAN Laisheng

说话要讲信用

Shuoha Yaojiang Xinyong

Quand une chose est dite, il faut tenir sa parole (respecter son engagement)

作事要讲正义

Zuoshi Yaojiang Zheng Yi

Agir en faisant ce qui est juste. Etre honnête, droit, respectueux.
Ne pas mal agir vis-à-vis des autres.

4 Vertus Martiales :

XIN : HONNETETE

YI : LA DROITURE

XIA : ESPRIT CHEVALERESQUE

YONG : LE COURAGE

5 trésors :

WEN : LA CULTURE GENERALE

WU : LES CONNAISSANCES MILITAIRES, LA STRATEGIE

DAO : PHILOSOPHIE, PENSEE CHINOISE

YI : MEDECINE

QUAN : ARTS MARTIAUX

Sommaire

1. Présentation de l'association
2. Biographie du maître
3. Cours hebdomadaires
4. Tarifs
5. Les conseils
6. Les formations traditionnelles
7. Les passages annuels de grades (Kung-fu et Tai Ji Quan)

Biographie des intervenants



Maitre LIANG Chao Qun et son disciple Alexandre THORLET

Maitre LIANG Chao Qun

Héritier de Maître WAN LAISHENG dans les styles « *Shaolin Liu He Men* » et « *Ziran men* (Style naturel) », Maître LIANG Chao Qun perpétue son savoir en France depuis l'année 1996.

Maître LIANG est, de surcroît, l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés aux arts martiaux traditionnels chinois et édités par l'université des sports de Pékin. On peut citer notamment « Le Taiji originel du Mont Wudang » en langue française ainsi qu'en chinois, « Les techniques de combat de Maître Wan Laisheng », « Le *Shaolin Liu He Men* de Maître Wan Laisheng » et « Le Style naturel de Maître LIANG Chao Qun ».

En 1998, Maître LIANG Chao Qun reçut, de la part de la fédération internationale d'arts martiaux chinois, un prix pour sa contribution à promouvoir les arts chinois à l'étranger. A cette occasion, il reçut sa septième dan.

Dû à ses devoirs et à ses activités en Chine, le Maître Liang Chao Qun n'interviendra directement que lors des stages et des formations organisés par l'association.

Alexandre THORLET

Elève de Maître LIANG depuis 1997 puis disciple depuis 2008, Mr Alexandre THORLET a été champion de France en techniques de Kung-fu à mains nues en 2005 ainsi que champion d'Europe en Taiji en 2012. Il assurera les cours donnés par l'association.



Présentation de l'association

L'association **WAN LAISHENG FRANCE**, fondée en mars 1997, a pour but la recherche et le développement des connaissances sur les arts martiaux traditionnels chinois : Kung Fu du style Shaolin du nord, Ziran Men (style naturel), Bagua Zhang, Xing Yi Quan, ainsi que le Qi gong et le Tai Ji Quan.

Les styles de Kung Fu de prédilection de maître LIANG sont le Ziran Men, le Liu He Men et le Wushu Zhi Dao.

Style Ziran Men : l'école naturelle

L'objectif du Ziran Men est de former un artiste martial accompli en associant la dureté du Kung-fu de Shaolin, la souplesse du Kung-fu de Wudang à la vitesse d'exécution des techniques, tout en préservant et nourrissant le principe vital (Yang Sheng). Le terme Ziran Men est issu de la pensée taoïste, et repose sur le retour à un comportement naturel du combattant (pas de garde spécifique, techniques intuitives...) après une préparation physique et mentale de plusieurs années par des exercices énergétiques de renforcement appelés *Gongfa*.

Il s'agit d'un style de Kung-fu interne créé par Xu Ai Zhi qui étudia de nombreux styles de combats taoïstes et à partir desquels il fit une synthèse qu'il appela «Ziran Men » ou Style naturel.

Le deuxième Maître de cette école fut Du Xinwu et c'est Wan Laisheng qui deviendra Maître de la 2ème génération. Aujourd'hui, Liang Chao Qun est Maître de la 3ème génération.

Style Liu He Men : l'école des Six Coordinations

Style de Kung Fu provenant de Shaolin du nord, le Liu He Men peut être traduit par école des six coordinations: 3 internes et 3 externes.

Il est important de développer de concert l'essence, l'énergie et l'esprit en interne, en coordonnant les mains, les yeux et le corps en externe. Ces six combinaisons conduisent à l'harmonie indispensable à l'artiste martial.

Le Liu He Men regroupe une vingtaine de Tao lu à mains nues, en armes courtes, armes longues, armes doubles, et à deux partenaires.

COURS HEBDOMADAIRES - KUNG FU



TAO LU

Enchaînements à mains nues et avec armes longues

TECHNIQUES DE COMBAT

issues du style Naturel (Taoïste)

HORAIRES ET LIEU :

Lundi et Jeudi de 19h-21h

Lycée TURGOT

69 rue de Turbigo

75003 Paris

Métro République ou Arts et Métiers



TAI JI QUAN

Pratique d'une forme traditionnelle du Tai Ji Quan du style Yang

HORAIRES ET LIEU :

Mardi de 19h30 à 21h

Gymnase de l'Atlas

18 rue de l'Atlas

75019 Paris

M° Belleville

Le port du costume de l'école et la présentation d'un certificat médical récent sont obligatoires.

**Un cours d'essai peut être effectué gratuitement.
Les cours reprennent le lundi 04 Septembre 2017.**

COURS HEBDOMADAIRES - TARIFS

ACTIVITES	Pour 1 MOIS	Pour 1 AN			
		Adultes	Etudiant	Enfants	Formation
1 cours	120	335	225	225	168
2 cours	150	405	295	295	203
3 cours	170	475	365	365	238

Le montant de l'adhésion à l'association est compris dans le montant de l'inscription.

*** Pour les nouveaux adhérents : le prix de la tenue (70 euros) de l'école n'est pas inclus dans le montant de l'inscription et devra donc être payé séparément du montant des cours.**

Nota :

- Aucun cours ne sera assuré durant les vacances de Noël (entre le 23 Décembre 2017 et le 8 Janvier 2018), durant la semaine de stages et formation (du 21 Avril au 26 Avril 2018) et durant les vacances de Pâques.
- Les cours de Kung-fu et de Taiji seront assurés par son disciple Alexandre THORLET (Champion de France 2005 en Techniques Traditionnelles de Kung Fu à mains nues, et champion d'Europe 2012).
- **Les élèves des formations bénéficient d'un demi tarif.**
- A partir de Novembre un prorata est pratiqué sur les tarifs, mais en cas d'interruption en cours d'année les sommes versées restent acquises à l'association.
- **NOUVEAU :** Des cours pour enfants seront organisés à partir de cette saison. Ils auront lieu aux mêmes horaires que les cours pour adultes.

Les formations traditionnelles

Pour progresser, il convient d'apprendre à marcher avant de vouloir courir !

Dans un premier temps, Maître WAN LAISHENG et son successeur Maître LIANG CHAO QUN préconisent la pratique d'un Kung-fu ou d'un « Waijia », art martial externe à proprement parler.

Pour progresser, il est plus efficace de consacrer sa pratique à un seul style, pour une période allant de 3 à 10 ans. Ce n'est qu'en se concentrant sur l'apprentissage d'un style complet que l'élève pourra évoluer positivement. Ensuite il devient possible, et même facile pour l'élève, de se diriger vers d'autres styles ou pratiques, car il aura des connaissances et des bases solides fondées sur une école précise.

En essayant successivement plusieurs écoles ou styles différents, l'élève n'aura gagné que des connaissances éparses et fragiles et il n'en retirera pas de bénéfice. Rigueur et persévérance sont essentielles sur le chemin de l'excellence.

Après une pratique intensive du kung-fu durant plusieurs années, l'élève peut alors aborder un style interne avec tous les atouts de son côté. Neuf grands maîtres sur dix ont ainsi débuté par la pratique d'un art externe comme le kung-fu de Shaolin.

C'est la raison pour laquelle maître LIANG CHAO QUN invite tous ses élèves désireux de pousser davantage l'étude et la pratique des arts martiaux traditionnels chinois à participer à une formation en kung-fu.

La formation se déroule sur 2 ans au rythme de cinq stages (week-ends) par année et d'une semaine en province. L'élève y aborde les Taolu à mains nues, avec armes courtes, armes longues, armes doubles et enfin à deux avec partenaire. L'évolution se fait ainsi progressivement et en profondeur. Avec un travail assidu, l'élève pourra récolter les fruits de son travail.

Les formations traditionnelles

Formation ZIRAN MEN (style naturel)

L'objectif du Ziran Men est de former un artiste martial accompli en alliant le dur de Shaolin, le souple de Wudang à la vitesse d'exécution des techniques, tout en préservant et nourrissant le principe vital (Yang Sheng). Issu de la pensée de Lao Zi, Le terme Ziran Men repose sur le comportement naturel du combattant (pas de garde spécifique, techniques intuitives...) après une préparation physique et mentale de plusieurs années par des exercices énergétiques appelés Gongfa. Il s'agit d'un style de Kung Fu interne créée par Xu Ai Zhai qui étudia de nombreux styles de combats Taoïstes à partir desquels il fit une synthèse qu'il appela « Ziran Men » ou Style naturel. Le deuxième Maître de cette école fut Du Xing Wu et c'est Wan Laisheng qui deviendra Maître de la 3ème génération. Aujourd'hui, LIANG Chao Qun est Maître de la 4ème génération.

Formation Traditionnelle en TAI JI

La formation traditionnelle en Taiji Quan traditionnel dispensée par Me LIANG Chao Qun offre un large éventail de styles et de formes, dans le souci d'une progression graduelle et approfondie à mains nues et en armes (épée, sabre, lance).

La formation s'adresse à tout pratiquant mû par la volonté sincère de pénétrer les arcanes du Taiji Quan, dans son intégrité culturelle et par sa pratique harmonieuse et bienfaisante.

Formation Traditionnelle en KUNG FU

La formation traditionnelle en Kung Fu dispensée par Me LIANG Chao Qun s'adresse à toutes les personnes ayant déjà de l'expérience (2 à 3 ans de pratique en moyenne) et qui désirent enrichir leurs connaissances certifiées par un diplôme.

Le style Liu He Men compte vingt-quatre enchaînements codifiés s'exécutant à mains nues, en armes ou en duo. Le poing du Dragon vert, le poing du Tigre noir et l'enchaînement de poings rapides font partie des formes de boxe enseignées.

Formation Xing Yi Quan

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.

Formation Ba Gua Zhang

Le Ba Gua Zhang, ou « Paume des Huit Trigrammes » est l'un des trois arts martiaux dits « internes » au même titre que le Tai Ji et le Xing Yi.

Ses fondements puisent leurs préceptes du Yi Jing, « Le Livre des Mutations », traité divinatoire considéré d'après Confucius comme appartenant au corpus des classiques de la littérature chinoise.

Pour la saison 2016-2017, deux formations ont été programmées :

- Une formation de Ziranmen qui se tiendra à Toulouse
- Une formation de Taiji qui se déroulera à Paris

Le passage annuel de grades (Pin)

Les arts martiaux chinois sont traditionnellement régis par un système de grades hérité de la dynastie Tang autour des “Duan” dont se sont librement inspirés les arts martiaux japonais pour formaliser leurs Dan. Un nouveau système hiérarchique fit son apparition sous la dynastie Qing avec les “Pin” qui étaient décernés aux gardes du corps de l'empereur.

C'est aujourd'hui ce système des Pin que l'Association Wan Laisheng France se propose de remettre à l'honneur en offrant la possibilité à ses élèves de participer à des sessions de passage de grades du premier “Ji” au neuvième “Pin”.

La grande particularité du programme mis en place par l'école tient au fait qu'il vise à être représentatif du niveau global du pratiquant dans les principaux styles des arts martiaux traditionnels chinois, à savoir : Shaolin, Tai-ji, Xing, Bagua et enfin Ziran men. Cela dit, 2 types de programmes ont été établis afin de permettre une voie d'accès en externe comme en interne.

Si vous désirez faire acte de candidature pour la prochaine session annuelle de passage de grades en Kung Fu, veuillez remplir le formulaire ci-dessous et nous. Cette session de passage se tiendra à la fin de la saison c'est à dire au mois de Juin.

Couleurs des ceintures :

Débutants : Bleu

1^{er} Ji : Vert 2^{ème} Ji : Rouge 3^{ème} Ji : Violet

1^{er} Pin – 9^{ème} Pin : Noir

Du 1^{er} au 9^{ème} Pin : **Noir** – le niveau est signifié par un caractère calligraphié sur un écusson. Du 1^{er} au 4^{ème} Pin, les 4 Vertus martiales ; du 5^{ème} au 9^{ème} Pin, les 5 trésors.

1 ^{er} pin : <i>Xin</i>	Honnêteté	5 ^{ème} pin : <i>Wen</i>	La culture générale
2 ^{ème} pin : <i>Yi</i>	Droiture	6 ^{ème} pin : <i>Wu</i>	La stratégie
3 ^{ème} pin : <i>Xia</i>	Esprit chevaleresque	7 ^{ème} pin : <i>Dao</i>	La pensée/philosophie
4 ^{ème} pin : <i>Yong</i>	Courage	8 ^{ème} pin : <i>Yi</i>	La médecine
		9 ^{ème} pin : <i>Quan</i>	L'art du combat

Stage obligatoire de préparation : Pour celles et ceux qui se portent volontaires ; Une session vous est proposée: le dimanche 13 Avril 2014 pour le stage de préparation aux « Pin » ou « Ji ».

TARIF pour les stages de préparation : 90 € (1 DVD compris)

Le passage de grade se déroulera le Lundi 23 juin 2014 au gymnase de Turgot, 75003 Paris. Pour plus de renseignements, merci de vous adresser à Mr Alexandre THORLET

- 1^{er} JI:** *Zhunbeiyundong* (l'échauffement)
Bu Xing Cao (positions de pied)
Shou Xing Cao (différentes paumes)
Tui Fa Cao (coups de pieds)
Yingyong Quan
Wude (présenter les principales vertus martiales)
- 2^{ème} JI:** *Jibendaofa* et *Jibengunfa* (les techniques fondamentales d'épée et de bâton)
You Ming Sheng Wulu Quan
Tao Liu Chui Duilian.(techniques de poing à deux sur place)
Définir les Arts martiaux chinois
- 3^{ème} JI:** *Jibenjianfa* et *Qiangfa* (les techniques fondamentales de sabre et de lance).
Liuhe quan et *Liuguntou Duilian* (techniques de bâton à deux sur place).
Expliquer le terme « *Liuhe Ziranmen* ».
Gongfa : Muren ; Chabao ; Meihua Zhuan, Sanjiao Zhuan
- 1^{er} PIN:** *Liuhe Heihuquan Shu*
Liuhe Dao Shu
Liuhe Jian Shu
Liuhe Gun Shu
Liuhe Babugou Duilian
- 2^{ème} PIN:** *Liuhe Qinglongquan Shu*
Liuhe Qiang Shu
Liuhe kandao
Liuhe kunwujian Shu
Liuhe Qinnaduilian (forme de clefs et saisies s'effectuant à deux).
Taolu de la chaîne.
- 3^{ème} PIN:** *Liuhe Zimulianhuanquan*
Liuhe shuangdao
Liuhe shuangjian
Shiwu jijifa (les 15 techniques de combat).
Liuhe duilianquan (forme des points vitaux s'effectuant à deux).
Gongfa : Zimuqiu, Yin Yang Huang, Hu Kou Bang, Tie Sha Bao
- 4^{ème} PIN:** *Yinyong Jian*
Liuhe podao
Jinqian Ershisishi
Yang Shou Taiji
Kongshouduodandao Duilian (forme des mains nues contre le sabre).
Xiaoyaoshan (éventail)
Sanda (combat).
- 5^{ème} PIN:** *Shaolin Yingshoubamengun*
Liuhe Bagualianhuanjian Shu
Ziran Xingou
Xinyi Quan Shu

L'éventail à deux
Combat armes courtes.
Ecrire un article sur les Arts martiaux chinois.
Gongfa : Shan Zhuang, Jiuxingduosan

6^{ème} PIN: *Zhangsanfeng Taiji Quan Shu*
 Bagua Zhang
 Liuhe Duipijian
 Qigong taoïste
 Combat à armes longues
 Médecine d'urgence chinoise
 Gagner une compétition

7^{ème} PIN : An Qi (techniques de lancée)
 Wudang duijian
 Ziran Quan
 Zhangsanfeng Taiji
 Taiji Gun
 Pratiquer depuis au moins 15 ans
 Enseigner depuis au moins 5 ans.
 Former des pratiquants reconnus.
 Ecrire un livre sur les Arts martiaux.

8^{ème} PIN : Pratiquer depuis au moins 20 ans
 Enseigner depuis au moins 10 ans
 Développer les arts martiaux par la recherche en écrivant des articles,..etc

9^{ème} PIN: Pratiquer pendant la plus grande partie de sa vie
 Enseigner depuis au moins 30 ans

Programme des grades pour le Tai Ji Quan

- 1^{er} JI:** *Wuge Taiji Jiben Dongzuo* (techniques de base du Tai Ji Quan).
Taiji Shisanshi (13 mouvements du Tai Ji Quan)
Bu Xing Cao (positions de pied),
24 mouvements du Tai Ji Quan
- 2^{ème} JI:** Les 42 mouvements du Tai Ji Quan
Shou Xing Cao (positions des paumes)
- 3^{ème} JI:** L'épée des 42 mouvements
Tui Fa Cao (coups de pied)
- 1^{er} PIN:** La forme traditionnelle du style Yang
Techniques de l'épée et du bâton
- 2^{ème} PIN:** Le sabre du Tai Ji Quan (style Yang)
Techniques du sabre et de la lance
Forme de poussée des mains (une seule main) *Tui Shou*
- 3^{ème} PIN:** La main du Tai Ji Quan
La forme de l'éventail insouciant (*Xiao Yao Shan*)
Poussée de main *Tui Shou*
- 4^{ème} PIN:** La lance du Tai Ji Quan (style Yang)
La forme de l'éventail à deux
Combat avec armes courtes
- 5^{ème} PIN:** Techniques de combat du Tai Ji Quan
Xing Yi Quan
L'épée du mont Wudang (1ère forme)
Combat avec armes longues
- 6^{ème} PIN:** Bagua Zhang
Epée du mont Wudang (2ème forme)
- 7^{ème} PIN :** Tai Ji Quan style Zhang San Feng
Epée de Zhang San Feng .
- 8^{ème} PIN :** Ziran Quan
Forme de combat à deux du style naturel
- 9^{ème} PIN:** Avoir pratiqué au moins depuis 20 ans
Ecrire un livre sur les Arts martiaux.

BULLETIN D'INSCRIPTION - passage de grade

NOM _____ PRENOM _____

Adresse : _____

Email _____

Ci-joint un règlement de 90 Euros lors du stage de préparation

SOUHAITE SE PRESENTER À L'EXAMEN DE PASSAGE DE GRADE DU :

QUI SE TIENDRA À LA DATE SUIVANTE :

(Les inscriptions au passage de grade sont à adresser à Mr Alexandre THORLET)

BULLETIN D'INSCRIPTION - stage

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Email: _____ Téléphone : _____

Profession : _____

Ci-joint un chèque de réservation à l'ordre de l'association Wan Laisheng France pour participer au stage de :

BULLETIN D'INSCRIPTION - stage

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Profession : _____

Ci-joint un chèque de réservation à l'ordre de l'association Wan Laisheng France pour participer au stage de :

Centre international d'arts martiaux chinois de Maître LIANG Chao Qun



Maître LIANG a ouvert son centre d'arts martiaux en Chine, lequel sera dès cet été accessible aux pratiquants désireux de s'initier ou de se perfectionner dans les disciplines proposées par l'association via un régime d'entraînement traditionnel.

Situé au cœur de la ville natale du maître, dans le sud de la province de Canton, ce nouveau centre constitue un lieu de pratique idéal de par son contexte et l'occasion de pratiquer avec ses élèves chinois. Les pratiquants aussi curieux que courageux auront également le privilège de goûter aux fameuses spécialités cantonaises, de se laisser tenter par des produits locaux (thé en tout genre, pierres de jade, vêtements...) puis de s'essayer aux massages traditionnels fort appréciés après des semaines intenses d'entraînement en guise de récupération.

Vous pouvez dès à présent à découvrir en image la nouvelle salle de Maître LIANG Chao Qun à l'adresse suivante :

<http://www.youtube.com/v/zs39f1MH15A>