



Formation Wushu santé 2017-2020



En collaboration
avec des maîtres vénérables,
chinois et français

Avec le soutien
des Universités des sports
de Pékin et de Wuhan

Direction pédagogique : Renping GOARZIN
Assistant : Yvan VELARD

« Dans le Wushu traditionnel, la transmission passe par un enseignement oral et proche. Après une vingtaine d'années d'enseignement en Occident, je suis souvent retournée à la source pour enrichir et parfaire ma méthode, dans le but d'aider chacun à trouver sa pratique et à suivre son chemin.

Par cette formation, l'occasion m'est donnée de faire une synthèse de mon enseignement, d'en formuler les composantes en un système complet entre théorie et pratique, cela dans un objectif de transmission et de partage avec ceux qui souhaitent s'investir plus profondément dans l'étude du Wushu.



Yvan VELARD, enseignant de L'École Wushu Brest, avec son regard de scientifique occidental, nous aidera à comprendre l'intelligence ancestrale de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). »

Renping GOARZIN

Esprit de la formation

Créer un cadre pour permettre
aux personnes passionnées de **se concentrer** sur la pratique du Wushu,
de suivre un programme d'**étude** avec des outils pédagogiques.

Mais aussi :

obtenir une méthode de pratique **personnelle** ...

respirer de l'air frais ...

rentrer dans la **profondeur** ...

se libérer des blocages émotionnels et autres ...

apprendre à **se connaître** ...

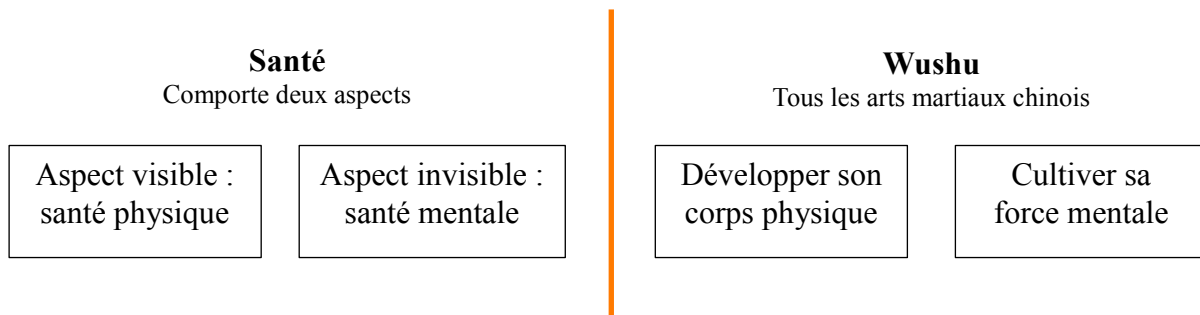
écouter ce qui se passe à l'intérieur et qui chemine à travers soi à la recherche de la Voie.

L'écoute intérieure entraîne des transformations dans ses relations avec l'extérieur et la connaissance de son environnement. Quand on **est bien** avec soi-même, on peut **aider** les autres et être utile à la société.

I. Présentation

Définition de l'OMS depuis 1946 :

« La **santé**, est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »



Un déséquilibre mental ou une faiblesse physique perturbe la circulation harmonieuse de l'énergie et génère la maladie. Le travail du **Qi, souffle/énergie/respiration**, est essentiel dans le Wushu et la MTC pour acquérir force intérieure et santé.

➔ **Pour être en bonne santé, il faut un corps vigoureux, mais aussi un esprit sain.**

Le **Wushu** y conduit à travers une pratique externe (muscles et squelette) nommée Kungfu et une pratique interne (énergétique) qui comprend le Taiji quan, le Qigong, et le Yangsheng (art de nourrir la vie), auxquelles on peut consacrer une vie entière.

▪ *Les principaux axes de travail*

- Bonne connaissance du corps et de son intégrité par des techniques gymniques, martiales, respiratoires et mentales : Qigong, Kungfu, Taiji quan, Zhanzhuang, Méditation ;
- Meilleure perception de l'autre et de son environnement par le travail à deux ;
- Culture et émission de sa force intérieure, notamment par des exercices de Fajing (émettre la force) ;
- Retour à la nature, à la spontanéité par l'étude du Taineng quan (boxe de transformation) ;
- Équilibre et harmonisation de la personne ;
- Acquisition d'outils pédagogiques pour l'enseignement du Wushu santé ;
- Création de réseaux professionnels, développement personnel au service des autres.

▪ *Personnes concernées*

- Les enseignants / assistants de Wushu ayant pratiqué à L'École Wushu Brest ou déjà fait un stage ;

- Les élèves qui me suivent depuis des années et qui ont envie de progresser ;
- Les élèves qui n'ont pas encore beaucoup d'années de pratique, mais qui allient passion et conviction ;
- Les pratiquants et enseignants des autres clubs qui veulent rencontrer un nouveau groupe dans un échange amical, et étudier avec une nouvelle méthode ;
- Les professionnels de médiation corporelle (danse, yoga, sophrologie, stretching...) ou de santé (médecins, psychomotriciens, kinés, ostéopathes, infirmières, sages-femmes...) qui veulent enrichir leur connaissance par des techniques de santé.

II. Programme du Cours

1^{ère} étape : -72h

Objectif : introduction théorique et pratique aux notions et pratiques de base : structure du corps, énergies de la personne, maladie et santé.

Finalité : savoir réguler son corps pour être dans un état confortable.

Programme théorique et pratique :

- Les concepts du Wushu Santé ;
- Représentation du corps dans le Wushu Santé, la Médecine traditionnelle Chinoise (MTC) et le taoïsme ;
- Les méthodes pour réguler son corps ;
- Les systèmes de correspondances : Yin/Yang 阴阳, les méridiens principaux 十二正经 ;
- Les principales techniques de massage ;
- La santé et la maladie ;
- Le diagnostic selon la MTC.

- Neuf exercices de consolidation du corps 九式筑基功 ;
- Massage chinois de la tête au pied (按摩) ;
- Pratique du Yijin jing 易筋经 (assouplir les tendons) ;
- Méditation debout (Zhanzhuang 站桩, postures de l'arbre) et l'enracinement ;
- Enchaînement de 13 mouvements de Taiji (太极十三式) ;
- Méditation assise 打坐 et respiration.

2^{ème} étape : - 120h

Objectif : approfondissement des notions de base :

1. Travail sur le souffle/énergie ;
2. Intégration des principes de base du Wushu et de la MTC à la vie quotidienne ;
3. Travail sur la relation corps/environnement et soi/autrui.

Finalité : savoir réguler son souffle pour bénéficier d'une bonne santé.

Programme théorique et pratique :

- Physiopathologie des maladies chroniques selon la MTC ;
- Les systèmes de correspondances : Cinq éléments 五行, organes et entrailles 脏腑 ;
- Principes de vie quotidienne en relation avec la pratique du Wushu et des exercices de santé ;
- Les souffles /énergie en MTC et dans le taoïsme ;
- Les énergies dans le corps et principaux lieux de transformation (huit vaisseaux merveilleux 奇经八脉 et petite circulation céleste 小周天).

- Usage martial des gestes du Wushu ;
- Poussée des mains (推手) ;
- Emission de la force intérieure (Fajing 发劲) ;
- Pratique du Xisui jing 洗髓经 (nettoyer la moelle) ;
- Taineng quan (态能拳) ;
- Méditation assise 打坐 et respiration.

3^{ème} étape : -72h

Objectif : intégration physique et consciente d'une série de mouvements du Wushu, permettant par la suite :

1. Un travail sur le lien entre l'esprit et le souffle;
2. Un apaisement de l'esprit et une connaissance de soi ;
3. Jaillissement de l'énergie de façon douce et dynamique.

Finalité : Cultiver sa force intérieure par des exercices propres à chacun, se mettre au service des autres.

Programme théorique et pratique :

- Le corps et les transformations intérieures dans le taoïsme (Xiuzhentu 修真图) ;
- Culture de soi et santé selon le taoïsme ;
- Les dix principes de Wushu santé ;
- Méditation et connaissance de soi.

- Mémorisation d'un enchaînement avec le nom des mouvements et élaboration d'une histoire propre à celui-ci ;
- Création de son Taineng quan (态能拳) ;
- Établissement d'une méthode (de conseils) Wushu santé (运动处方) ;
- Pratique de la méditation ;
- Rédaction d'un mémoire.

** Le contenu du programme est susceptible de subir quelques aménagements pour s'adapter aux besoins théoriques et pratiques des élèves.*

■ Travail final

1. Donner 3 cours dans une école / association de Wushu, avec un soutien de l'équipe pédagogique, à partir de la 2^{ème} année ;

2. Réaliser un travail personnel de synthèse entre la théorie et la pratique qui sera présenté à l'équipe pédagogique sous la forme :
 - d'un mémoire écrit (--- pages)
 - d'un oral de 20 mn devant un public intéressé ;
3. Obtention du diplôme de Wushu santé pour les stagiaires ayant terminé leur cursus.

Passer l'examen n'est pas obligatoire, c'est un choix personnel. Le contenu de la formation peut servir par la suite à préparer un diplôme d'état de Wushu auprès d'une fédération délégataire.

▪ *Organisation*

Le cursus est théorique et pratique. Il est constitué :

- de **sessions collectives** :

3 regroupements par an plus les stages organisés à l'École Wushu Brest durant l'année. Les documents pédagogiques seront fournis au fur et à mesure.

1^{ère} année : 2 week-ends + une semaine en été (6 à 7 heures de pratique par jour) ;

2^{ème} année : 2 week-ends + 2 semaines en été en Chine ;

3^{ème} année : 2 week-ends + une semaine de stage en France + passage de l'examen.

- d'un **travail personnel** :

Cette formation nécessite de l'investissement personnel afin de permettre le développement « par étapes » tel que l'enseignement a été conçu. Il est alors indispensable, pour ne pas « sauter d'étapes », de consacrer du temps à :

- L'étude et l'assimilation du contenu théorique ;
- Parfaire et nourrir les pratiques vues durant la formation. Cela passe notamment par une pratique hebdomadaire à l'École Wushu Brest (inscription obligatoire, sauf exceptions dues à l'éloignement, auquel cas il est demandé de s'inscrire à un club de Wushu local) ;
- Faire une synthèse chaque année, rendre compte de sa réflexion, établir des liens avec sa pratique professionnelle.

- d'un **accompagnement personnalisé** :

L'étude, la pratique et la réflexion peut conduire à des questionnements. A ce titre, chaque élève pourra faire le point avec Renping GOARZIN ou Yvan VELARD au cours de l'année (1 heure par an et par étudiant, avec chacun des 2 formateurs suscités).

- d'un **projet de rayonnement** :

- Chercher des occasions de promouvoir son art autour de soi : créer des ateliers, organiser des démonstrations, animer des séances d'initiation ;
- Avec le soutien de l'équipe pédagogique : donner des cours à l'École Wushu Brest / créer des clubs de Wushu en Bretagne ou en France / animer des formations dans des structures diverses (établissement éducatif ou de santé, entreprise, centre de loisirs, ...).

III. Les formateurs

Renping GOARZIN:

Diplômée de l'Université des Sports de Pékin (département Wushu), diplômée de la FFWushu (2001).

Elle a créé l'École Wushu Brest en 2000, la montagne des fleurs et des fruits, qui regroupe près de 300 pratiquants, toutes générations confondues (de 5 à 89 ans).

Site : www.wushu-brest.org

Yvan VELARD:

Diplômé de l'école d'ingénieur INSA de Toulouse, formé par Renping GOARZIN au Wushu, et formé à la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Il enseigne à l'École Wushu Brest depuis 2013 et continue de se former auprès des maîtres de Wushu et de MTC.

▪ *Autres intervenants associés :*

Catherine DESPEUX (Paris):

Professeur émérite de l'INALCO, spécialiste du Bouddhisme Chan et du Taoïsme. Une chercheuse authentique sur la voie de la culture de soi.

Représentations du corps, Méditation, Culture de soi

LEI Bin (Wuhan):

Médecin traditionnel chinois, maître de Wushu à l'Université des sports de Wuhan, spécialiste en Qigong santé et Wudang Dandao.

Depuis 30 ans, il cherche le lien entre Wushu et MTC. Il a mis au point un style, **Taineng quan**, qui nous aide à accomplir l'union des contraires.

« Yijin jing », « Xisui jing » et « Taineng quan »

HU Xiaofei (Pékin):

Maître de Daoyin yangsheng gong de la méthode ZHANG Guangde, directeur de l'Institut de Recherche de Daoyin yangsheng gong à l'Université des sports de Pékin.

« Daoyin yangsheng shier fa »

Renfeng SU (Brest):

Diplômée de l'Université de Qinghua, spécialiste de Wushu et du maniement des armes. Elle enseigne à L'École Wushu Brest depuis 2006.

Les dix techniques de l'éventail et l'épée du style Wudang

LIANG Wenming (Norvège):

Maître de Wushu, diplômé de l'université des sports de Pékin. Champion professionnel de Taiji style Chen en Chine.

Chercheur en Wushu santé sur le thème de la récupération des sportifs après une lésion. Kungfu, Taiji Chen et poussée des mains



IV. Informations pratiques

▪ *Inscription et pré-requis*

Après un entretien préalable, l'équipe pédagogique confirme l'inscription du stagiaire un mois avant le début de la formation. En parallèle, le stagiaire doit s'inscrire à des cours hebdomadaires à l'École Wushu Brest ou dans une autre structure en cas d'éloignement.

▪ *Tarifs* ne comprend pas transport, hébergement ni restauration, sauf pour le voyage en Chine

- 1^{ère} année : 760€ pour la totalité des 12 jours de stages de l'année
3 week-ends de stage à l'École Wushu Brest + 6 jours en Dordogne
- 2^{ème} année : 380€ pour les 3 week-ends de stage à l'École Wushu Brest
+ 2900€ environ pour le voyage d'étude en Chine
- 3^{ème} année : 760€ pour les 12 jours de stage, dont 6 jours en Dordogne + examen

▪ *Paiement*

Deux semaines avant le 1^{er} stage de l'année ;
Possibilité d'étaler les encaissements (jusqu'à 6 mois) ;
En cas d'impossibilité de participer à un des stages de l'année, possibilité de remboursement de 50 % sur demande justifiée.

▪ *Calendrier*

• 2017-2018 :

Réunion d'information le samedi 14 Oct. 2017 à 10h.
1er stage 24-26 Nov. 2017 avec Catherine DESPEUX
2ème stage 9-11 Mars avec Renping GOARZIN
3ème stage 4-6 Mai avec Yvan VELARD
4ème stage 5-11 Août avec Catherine DESPEUX, LEI Bin et Renping au domaine de Sablou à FANLAC (Dordogne)

• 2018-2019 et 2019-2020

Le calendrier des années 2 et 3 sera communiqué à la fin de la saison de l'année précédente.

** Les stages sont ouverts aux autres pratiquants de Wushu.*

*** Le programme détaillé sera fourni un mois avant chaque stage.*

▪ *Contact*

Renping GOARZIN : 07 88 41 48 12 – email : wushubrest@orange.fr
Yvan VELARD : 06 71 55 83 62 – email : yvanvelard@wanadoo.fr

V. Références pédagogiques

▪ *Les techniques de Wushu pour la recherche de la santé*

- **Le Kungfu doux : Neijiaquan** style interne du Kungfu

Cet entraînement vise la quadruple harmonie : corps / force musculaire / respiration / concentration. Il demande d'une part structure / enracinement / équilibre, et d'autre part mobilité ; les chaînes musculaires doivent être bien accordées pour émettre la force avec fluidité.

Cette méthode assouplit les articulations en travaillant ouverture, fermeture et spirales. La vitalité de la colonne vertébrale, essentielle à la santé, en est renforcée.

- **Le Taiji quan** :

Son étude commence par un *travail du corps*, par l'apprentissage de mouvements souples et liés. Ce point de départ permet ensuite d'aborder 2 aspects :

- *Aspect martial* : 1- Exécution d'un **Taolu 套路** avec des mouvements lents sans usage de la force ; cela permet de se relaxer physiquement et mentalement, et d'ajuster les gestes ;
2- Apprendre à écouter et à agir en gardant son axe central par le combat à deux appelé « **poussée des mains** ».
- *Aspect technique de longue vie* : recherche sur l'énergie intérieure (**Jing 劲**), une manifestation du « souffle véritable » sous sa forme dynamique.

- **Le Qigong** :

Le Qigong santé est thérapeutique : il est le fruit des études menées par des maîtres de Wushu, de Qigong et des centres de recherche en Qigong.

- Le « **Yijin jing** » et « **Xisui jing** » renforcent la vigueur du corps en assouplissant les tendons, en travaillant sur la mise en place de la colonne vertébrale et de la structure du corps, afin que le Qi devienne fluide, circule partout, soit accumulé, et nourisse « la moelle des os et le cerveau », c'est-à-dire renforce le système neurologique et hormonal ;
- *Le Daoyin yangsheng gong*, créé en 1974 par maître ZHANG Guangde (Université des Sports de Pékin). Il a mis au point plus de soixante-dix formes (enchaînements) que l'on peut choisir pour la prévention ou pour complément thérapeutique. Parmi celles-ci, le « **Daoyin yangsheng shier fa** » permet de réguler tant le corps que le mental.

▪ *La base de la médecine traditionnelle chinoise*

La santé est une composante du Wushu depuis ses origines. L'union des deux forces contraires et complémentaires, *Yin* 阴 et *Yang* 阳, est l'accomplissement du *Dao* 道.

Un pratiquant de Wushu santé doit savoir que notre corps comporte *douze méridiens* reliés aux *organes et entrailles*, et *huit vaisseaux merveilleux* capables de stocker et réguler le *Qi*. Chaque méridien et chaque organe correspondant peut être affecté par les saisons, le temps, les émotions et la nourriture.

On apprend à le percevoir par les exercices physiques, la respiration et la méditation. Le corps et l'univers fonctionnent sur le même modèle et en corrélation l'un avec l'autre. Le modèle de base est celui des *5 éléments* - le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau -, qui permet de classer toute chose de la vie.

▪ *La culture de soi par la voie du taoïsme*

La matérialité du corps n'est pas dominante dans la pensée chinoise : dans la conception taoïste, l'intégrité du corps est celle de ses forces physiques, de ses substances, de ses émotions, de son intériorité, de son esprit. L'individu est dans le monde naturel, social et politique, autant que dans le monde sacré et dans le monde symbolique. L'intégrité du sens a aussi une efficacité sur la santé.

Le corps a été au centre des préoccupations taoïstes. Des méthodes taoïstes appelées « alchimie intérieure » (*Neidan* 内丹) comprennent des exercices physiques, des massages, des conseils de vie, des méditations ; elles sont destinées à maintenir la santé et à accroître la qualité de la force vitale. Beaucoup de pratiquants du Wushu pratiquaient aussi le *Neidan*.

VI. *Références bibliographiques :*

▪ *Wushu santé*

Georges CHARLES, « Les exercices de santé du Kungfu », Paris, Albin michel, 1983
« Le Kungfu Wushu en souriant », Paris, Budo Éditions, 2010
« Le rituel du dragon », Saint Chef, Chariot d'or, 2003
« Traité d'énergie vital Qigong et Taoïsme », Paris, Encre, 1990

José CARMONA, « De Shaolin à Wudang », Paris, Guy Trédaniel, 2002

Catherine DESPEUX, « Taiji quan art martial, technique de longue vie », Paris, Guy Trédaniel, 1981

Jean GORTAIS, « Taiji Quan : l'enseignement de LI Guanghua », Paris, Le courrier du livre, 1981

- Mantak CHIA,** « Dynamique interne du Taichi », Paris, Guy Trédaniel, 1996
- YANG Jwingming,** « Les racines du Chi-kung Chinois », Paris, Budo Éditions, 1995
 « Chi-kung de méditation », Paris, Budo Éditions, 2006
 « Chi-kung de Damo », Paris, Budo Éditions, 2005
- Philippe CAMPIGNION,**
 « Respir–actions », Paris, Édition Frison-Roche, 2007
- Blandine CALAIS-GERMAIN,**
 « Anatomie pour le mouvement », Revel, Édition DésIris, 1989

▪ *Médecine Traditionnelle Chinoise*

- Daniel LAURENT,** « Précis d'acupuncture traditionnelle », Paris, Guy Trédaniel, 1987
 « L'énergie vitale des 5 éléments », Paris, Guy Trédaniel, 2006
- Jean SCHATZ, Claude LARRE, Elisabeth ROCHAT de la VALLÉE,**
 « Aperçus de médecine chinoise traditionnelle », Paris, Desclée de Brouwer, 1979
- Claude LARRE, Elisabeth ROCHAT de la VALLÉE,**
 « Les mouvements du cœur », Paris, Desclée de Brouwer, 1979
- Elisabeth ROCHAT de la Vallée,**
 « Les **101** notions-clés de la médecine chinoise », Paris, Guy Trédaniel, 2009
- Philippe LAURENT,** « L'esprit des points », Paris, Édition Youfeng, 2000
- André M. FAUBERT,** « Initiation à l'acupuncture traditionnelle », Paris, Pierre Belfond, 1974

▪ *Culture de soi par la voie du taoïsme*

- Catherine DESPEUX,** « Taoïsme & connaissance de soi », Paris, Guy Trédaniel, 2012
 « Le Qigong de Zhou Lüjing », La moelle du Phénix rouge, Paris, Guy Trédaniel, 2011
 « Pratique des femmes taoïstes », Paris, Les Deux Océans, 2013
 « Lao-tseu », Paris, Édition Entrelacs, 2010
- François CHENG,** « Cinq méditations sur la beauté », Paris, Albin Michel, 2008
 « Cinq méditation sur la mort », Paris, Albin Michel, 2013
- Jean LEVI,** « Le Lao-tseu » ; « Quatre canons de l'empereur Jaune », Paris, Albin Michel, 2009