

Plus que jamais...
Faisons vivre notre passion autrement »

Stage Gratuit FFK44

Multidisciplines



3 Ecoles Traditionnelles 3 Pays / 3 Experts Fédéraux

KARATE - VIETVO DAO - WUSHU

Questions sur l'atelier bâton...

Samedi 22 octobre 2022

DOJO ST BRÉVIN-LES-PINS



« AUX SOURCES DU VIET VO DAO, KARATE & WUSHU TRADITIONNELS »

Stage GRATUIT FFK44, le Samedi 22 octobre 2022

Cher(e)s collègues

Certaines personnes qui désirent participer au stage gratuit FFK44 du samedi 22 octobre au dojo de Saint Brévin les Pins, nous ont posé plusieurs questions en lien avec la tenue et le bâton.

Quelle tenue dois-je porter lors de ce stage ?

- Portez la tenue propre à votre école, quelle que soit son origine (Viet Vo Dao, Karaté, Krav maga, Wushu, aikido...)

Dois-je amener mon bâton ? Comment choisir la bonne longueur ? Que faire si j'en n'ai pas ?

- Si vous avez un bâton personnel, amenez-le. Si vous souhaitez en acheter un, sachez que certaines écoles préconisent de le couper à votre taille + le poing au-dessus de votre tête. D'autres recommandent de le couper à la hauteur de votre sourcil (pieds nus et droit). Sinon, nous devrions avoir assez de bâtons à prêter aux personnes présentes au stage, puisque ce sont des ateliers en rotation (3 groupes).

Le bâton, une arme utilisée depuis la nuit des temps

- Le bâton appelé GUN en Chine, Côn ou Roi au Vietnam, BO au Japon... est étudié dans de nombreuses écoles aux quatre coins de la planète. Le Gùn est l'une des quatre armes de base dans les arts martiaux Chinois avec l'épée, le sabre et la lance. Considéré comme la plus ancienne des armes avec la canne, le bâton contiendrait tous les fondamentaux, car d'après les vieux SIFU, il correspondrait à la terre (centre et harmonie) où se rejoignent les 4 autres éléments (Feu, Bois, Métal et Eau). Suivant les pays, on utilisait ou utilise encore des bâtons en rotin, bambou, châtaignier, bois rouge... et même en métal ou en bois renforcé par du fer !



En Bretagne, le Penn Bazh était réputé et craint par les « ennemis »



De nombreux récits relatent la violence des combats de bâtons en Bretagne. Pour Baudry, dans "La Fontenelle, pendant la ligue 1574-1602", "aux mains d'un breton, un Penn Bazh est une arme terrible". J. Caudry en 1794 écrit : " Les Bretons s'en servent avec une telle adresse, qu'il est impossible de les toucher avec un sabre, une épée, avec des pierres qu'on leur lance avec force". En Taiji Qigong, les nombreux bienfaits physiques du bâton sont désormais reconnus par la science.

Vous découvrirez toutes les subtilités de cette arme traditionnelle avec **Me Gilles DAN MINH NGUYEN (8^{ème} Dang FFK)**.

A titre de rappel, ce nouveau rendez-vous collégial GRATUIT aura lieu **le Samedi 22 octobre 2022, au Dojo St Brévin-Les-Pins (44) 1 Av. de la Guerche de 10.00 à 13.00 et 14.00 à 16.15**, suivi d'une présentation du monde des énergies par un KAGE SHIHAN, un de ces initiés de l'ombre qui a eu le bonheur d'apprendre les fondamentaux du KANYU SHU, le Grand Livre des Secrets cachés du KI, Prana, CHI...

Ce stage est organisé en système dit « ateliers en rotation », afin de découvrir les autres disciplines affiliées à la FFK (sous un autre regard), faciliter l'échange et le partage entre styles et écoles différentes, progresser au contact des autres, mutualiser les forces, les connaissances et les idées...

Ce stage est ouvert à tout public mais les licenciés FFK sont prioritaires

« Qui sont les 3 intervenants ? »

- Me Gilles DAN MINH NGUYEN 8^{ème} Dang Viet Vo Dao FFK
- Ivan COUVIN 7^{ème} Dan Karaté Shotokan FFK
- Eric GARNIER SINCLAIR 5^{ème} Duan Wushu FFK, instructeur Taiji Qigong & Krav Maga



Me Gilles DAN MINH NGUYEN (8^{ème} Dang FFK) : Le célèbre Maître NGUYEN Dan Phu (10^{ème} Dang - Maître Patriarche du Viet Vo Dao en France qui a permis l'essor de cette discipline Vietnamienne dans l'hexagone), a fondé officiellement huit grandes écoles de son vivant. Il a nommé un de ses fils à la tête de chacune d'entre elle. Ainsi, Gilles DAN MINH NGUYEN s'occupe de l'école Thanh Long Nam Son Phai.

Au programme de l'atelier VIET VO DAO / Samedi 22 octobre 2022

Reconnu par ses pairs pour son enseignement des armes traditionnelles Vietnamiennes, ce Maître d'armes enseignera l'art du bâton lors de ce stage GRATUIT FFK44.

Héritées des pratiques et des connaissances ancestrales, les armes occupent une place importante dans l'école traditionnelle Thanh Long Nam Son Phai. Elles permettent aux pratiquants de se confronter à diverses alternatives et d'enrichir leur cursus. Les générations antérieures s'appliquant à en maîtriser leur maniement dans un souci d'efficacité aux combats, ont su voir à travers elles, le moyen de développer la recherche de la maîtrise du corps et de l'esprit.



Ivan COUVIN (7^{ème} Dan Karaté Shotokan FFK) : Ivan COUVIN, Responsable Régional des Grades FFK, est un ancien compétiteur, dont l'exigence dans son travail et le respect des valeurs du Budo reposent sur le Karaté traditionnel authentique, tel que l'enseignait Anko ITOSU Senseï, dont le plus célèbre de ses élèves fut G. FUNAKOSHI (fondateur du karaté shotokan). Depuis plusieurs décennies, Ivan, reconnu par ses pairs, est également renommé à travers la France pour la qualité de ses démonstrations inédites et spectaculaires. Ivan est responsable des grades à la ligue pays de la Loire.

Au programme de l'atelier KARATE / Samedi 22 octobre 2022

Ivan vous proposera l'étude et mise en application des principes clés du karaté seront au programme du samedi 22 octobre 2022. Travail sur les différentes et nombreuses possibilités d'utiliser les mains (TE WAZA), notamment la main ouverte, utilisée jadis dans le karaté originel.



Eric GARNIER SINCLAIR (5^{ème} Duan Wushu FFK) : Référént Wushu CDpt FFK 44, instructeur Fédéral multidisciplinaire (Krav Maga, Pancrase, canne de Défense, Taiji Qigong, Kung Fu Wushu), cet ancien Champion d'Europe de Pancrase HW est également certifié au JAPON (Hakko-ryu Jujitsu - 4^{ème} Dan, Pancrase HW - 2^{ème} Degré), en CHINE (jīnhu 金虎 - Boxe Chinoise) et en UKRAINE (Systema). Il a enseigné pendant plus de 20 ans aux Pays-Bas (« Bas RUTTEN Academy ») et fut

formateur civil pour les professionnels de la sécurité NL (école de police de HELMOND), aux jeunes recrues de la Légion étrangère Espagnole (MAJORCA), au SNU (France)... En 2014, ses « Chroniques Réflexions » ont succédé aux célèbres « Chroniques Martiales » de Feu Maître Henry PLEE (parution dans « Self & Dragon », « Taichi chuan » & « Survivre » Magazines).

Au programme de l'atelier WUSHU / Samedi 22 octobre 2022

Eric vous proposera la suite de l'étude du QIN NA FA (abordé le samedi 5 février 2022), art millénaire axé sur les clés, les saisies et les contrôles. Le QIN Na est à l'origine de nombreuses techniques présentes en Wushu, karaté (kansetsu- waza) Jujitsu, judo, Viet vo dao, aikido... A noter que les principes proposés sont des mises à jour présentes dans les programmes des unités de la sécurité Chinoise et Taïwanaise. Mise en application avec et sans arme, étude du Fajin ou Fajing (coups de coude & poing Taoïste explosifs)...





A la fin du stage, pour celles et ceux qui sont intéressés par le Qi ou Ki, une surprise vous attend avec un *Kage shihan* qui vous montrera les bases du KANYU SHU, le grand livre des secrets du Qi ou Ki, « *dont tout le monde en parle, mais qu'on ne voit jamais* » : Les 4 reportages parus dans les derniers numéros de « *Self & Dragon* » & « *Taichi chuan* » magazines ont remporté un immense succès auprès des lecteurs .

Plus que jamais, faisons vivre notre passion... Autrement ! A bientôt,

MITCHIKO MOCHIZUKI

Directrice du Centre KYUDO MUGEN

Présidente de l'association ADRV©



Contact stage : info@adv.fr / 06 30 280 280

