



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun



Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

Programme

2014 - 2015

Début des cours et inscriptions à partir du 16 Septembre 2014

Présences et démonstrations – Demandez le programme !

- ***Le 06 Septembre au Forum des associations – Mairie du 3^{ème} Paris***
- ***Le 13 Septembre au CEASC Paris 01***
- ***Les 13 & 14 Septembre au Forum 10/10 – Jardin des récollets Paris 10***



Ecole du Wen Wu - l'équilibre en mouvement - est dédiée à la diffusion des arts martiaux traditionnels chinois.

Elle a pour vocation l'enseignement du Taiji Quan, du Qi-Gong et du Kung-fu au plus grand nombre et encourager ses pratiques auprès de tous les âges.

Cette diffusion s'élargit à la culture chinoise grâce à des rencontres, des échanges et des voyages.

Nous avons la chance d'être accompagné par un Maître d'arts martiaux chinois Zhang Aijun et de ces anciens élèves, médaillés à plusieurs reprises dans des compétitions en Chine.

L'équilibre, le souffle et le travail énergétique fondent l'enseignement de Maître Zhang Aijun.

Nous vous laissons apprécier et parcourir la palette des pratiques martiales traditionnelles que nous offre Maître Zhang Aijun dans les pages suivantes.



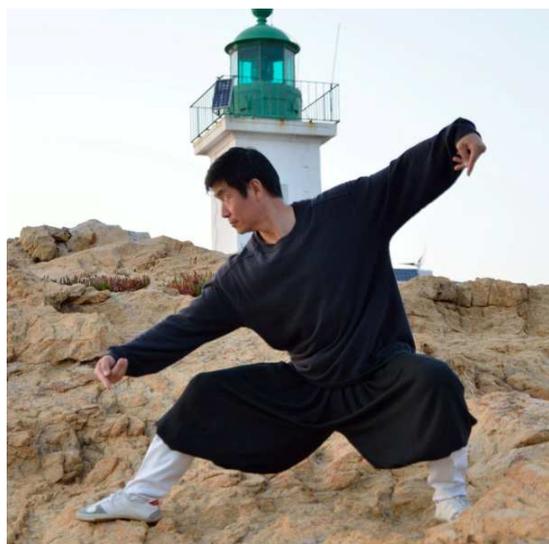
MAITRE ZHANG AIJUN

PROFESSEUR D'ARTS MARTIAUX

TAIJI QUAN ~ QI-GONG & KUNG-FU

Originaire du Henan en Chine, Maître

Zhang a été initié aux arts martiaux dès son plus jeune âge. Il a suivi les enseignements de plusieurs maîtres des écoles Shaolin et du Wudang. Il a travaillé avec chacun d'eux en suivant un enseignement très traditionnel.



Contrairement à l'enseignement moderne tel que nous le connaissons aujourd'hui, il s'agissait d'un apprentissage en relation privilégiée avec un Maître s'inscrivant dans une lignée et des relations familiales. Il a ainsi approfondi son apprentissage auprès de Maître Wang Qing Sheng (Taiji Quan de style Zhaobao) et Maître Wang Xian (Taiji Quan de style Chen).

Il est titulaire de nombreux diplômes et titres remportés sur sa terre natale et il fut plusieurs fois champion en différentes disciplines de Wushu et Tuishou.

Maître Zhang commence à enseigner comme instructeur officiel de jeunes pensionnaires du célèbre monastère taoïste des monts Wudang. Son apprentissage permet d'illustrer son attachement aux formes traditionnelles du Taiji Quan.

Fort de cette expérience, Maître Zhang se lance ensuite dans une nouvelle aventure qui l'amène à Paris. Il y a formé de nombreux élèves notamment au Taiji Quan traditionnel Zhaobao dont il est le seul maître héritier en France. Il poursuit également des enseignements de bâtons, épée, Boxe du petit moine. Il a conduit en tant qu'entraîneur une équipe française aux premières compétitions internationales de Wushu à Zhengzhou (Henan Chine) en 2004, qui a été classée première et a remportée plusieurs médailles.

Maître Zhang cherchant à diffuser cette philosophie de vie et cette discipline au plus grand nombre est régulièrement invité par des associations à travers toute la France, la Corse et l'île de la Réunion.

SAMEDI 14H A 15H30

PALESTRA CLUB-

10bis, rue des
Boulangers PARIS 05



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

TAIJI QUAN STYLE ZHAOBAO

*Idéal pour les personnes qui souhaitent travailler et se diriger vers
des poussées externes*



PRATIQUER UNE FORME TRADITIONNELLE ET MARTIALE

En observant un pratiquant s'exercer, on remarque l'**aspect très martial** de ce style. Cette pratique implique :

- ✓ une **forte circulation énergétique** dans l'ensemble du corps.
- ✓ Les jambes sont très sollicitées par des positions basses, avec un travail important de **coordination avec les bras**.
- ✓ Les gestes dans leur ensemble, sont **amples et circulaires**.
- ✓ Le travail au niveau des épaules et des hanches est marqué, en rondeur, mené/porté par un **fort enracinement des membres inférieurs**.
- ✓ Le positionnement des pieds dans les déplacements est extrêmement important, **les pieds doivent rester « vivants », souples et agiles**.



MAÎTRE ZHANG A APPRIS CE STYLE AUPRÈS DE MAÎTRE WANG QING SHENG; IL EST LE DERNIER DISCIPLE DE LA 11^E GÉNÉRATION. LES ENCHAÎNEMENTS (13 OU 72 MOUVEMENTS) PERMETTENT D'ACQUÉRIR UNE CONSCIENCE CORPORELLE DE L'ESPACE ET DES ÉNERGIES INTERNES AVEC DES GESTES LENTS, AMPLES ET CONTRASTÉS, EXÉCUTÉS EN SOUPLASSE. MAÎTRE ZHANG AI JUN RESTE TRÈS ATTACHÉ À L'ÉCOLE ZHAOBAO, ET PLUS PARTICULIÈREMENT AU TAOLU DES 72 MOUVEMENTS ZHAOBAO : « C'EST LA FORME QUE JE PRÉFÈRE, CAR CELLE-CI N'A SUBI AUCUNE MODIFICATION DEPUIS QU'ELLE EXISTE, ET JE PENSE QUE CELA DOIT RESTER AINSI ».

SAMEDI 15H30 A 17H

PALESTRA CLUB-

10bis, rue des
Boulangers PARIS 05



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

TAIJI QUAN STYLE CHEN

*Le Taiji Chen est l'expression de la maîtrise de la force interne
dirigée vers l'extérieur*



FAVORISER LE TRAVAIL DE L'ENERGIE

Le style Chen est né sous la dynastie des Ming (1368-1644). Maître Wang Xian (19e génération) a transmis cette forme traditionnelle à Maître Zhang.

- Les postures sont basses, la forme est ronde.
- **Il s'agit d'un travail 'explosif', qui montre clairement l'origine et le travail martial.**
- **Le Tuishou** est une étape du travail martial qui doit amener à la pratique du Sanshou (combat libre)



MARDI 14H15 - CENTRE
SPORTIF MICHEL LE COMTE
14, RUE MICHEL LE COMTE
PARIS 03

JEUDI 17H CEASC
23 RUE DE LA SOURDIERE
PARIS 01



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

TAIJI QUAN STYLE YANG

*Union de l'équilibre & de la souplesse - une expression harmonieuse
pour les pratiquants de tous âges.*



A TOUT AGE LES BIENFAITS DU STYLE YANG

- ✓ Développe la mémoire, l'attention, la concentration,
- ✓ Contribue à maintenir la vitalité, l'autonomie du corps et les capacités de l'esprit,
- ✓ Harmonise mouvement et respiration dans toutes activités quotidiennes.

Le style Yang a pour objectif **l'ouverture et l'alignement du corps, la coordination interne et la relaxation**. Sa particularité est son extrême souplesse. La posture du corps est droite sans être rigide, la position sur les jambes, plutôt haute, permet de pratiquer ce style à tous âges. Le mouvement est lent, régulier, inséparable du yin et du yang, du dur et du doux. Le travail de l'énergie est contenu dans tous les mouvements qui expriment, tout à tour, **vivacité et lenteur**. Une fois en mouvement, le corps est léger et agile, aligné au centre, calme et confortable. L'esprit rassemblé à l'intérieur, le corps est coordonné dans toutes ses parties. Investi dans sa pratique, **l'élève ressentira très vite les nombreux bienfaits** qui en découlent.

JEUDI 18H A 19H

CEASC

23 RUE DE LA

SOURDIERE PARIS 01



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

QI-GONG DES 24 ENERGIES

Le Qi-Gong 24 énergies se base sur des mouvements profonds et se concentre sur le travail du Qi – énergie vitale.



NOURRIR, RENFORCER, RECHARGER SON ENERGIE

Le Qi-Gong des 24 Energies est un enchaînement de 24 positions, une méthode de Qi-Gong dynamique en déplacement, tel un taolu de Taiji Quan, issu du style Chang Shi Wuji

Il est pratiqué ici en tant qu'exercice pour **le travail de l'Énergie interne**.

Forme très traditionnelle, véritable art de santé énergétique, cet exercice a une action générale et **peut être pratiqué par tous**, que ce soit dans le but de se préparer au travail externe ou tout simplement pour **améliorer et entretenir sa vitalité et sa forme**.

MARDI 13H30 A 14H15

CENTRE SPORTIF

MICHEL LE COMTE

14, RUE MICHEL LE

COMTE PARIS 03



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

QI-GONG DES ETIREMENTS

Pour assouplir et entretenir son corps.



FAVORISER L'ÉQUILIBRE & LA VITALITE

Selon la Médecine traditionnelle chinoise, sa pratique favoriserait:

- ✓ La Prévention: **en travaillant la souplesse, la détente, la relaxation**, la gestion du stress et **en favorisant l'équilibre, la vitalité**, l'entretien de la mémoire et un meilleur sommeil.
- ✓ L'Approche curative: en améliorant **la santé des personnes**
- ✓ L'Épanouissement: **en encourageant le travail de la respiration**, le calme, la sérénité et le lâcher-prise
- ✓ Le Développement personnel: **en favorisant la mémorisation**, l'effort intellectuel, l'imagination et la créativité.

DIMANCHE 9H A 12H

GYMNASE CHATEAU

LANDON

46, RUE DE CHATEAU

LANDON PARIS 10



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

ÉCOLE DE KUNG-FU

Force et puissance

martiale du mouvement



S'INITIER ET APPROFONDIR LE TRAVAIL EXTERNE

Exercer son équilibre et sa coordination, renforcer sa concentration, contrôler son énergie, travailler le souffle, l'intention et la puissance.

3 heures pour pratiquer de manière intensive :

- ✓ Ji Ben Gong : 1 heure d'échauffement et **d'entraînement traditionnels pour s'assouplir et se renforcer**
- ✓ Wu Xing Bafa : 1 heure de Kung-Fu Shaolin, avec travail de jambes, sauts et sol. Le travail des mains fait partie intégrante de ce **style précis, vif et tranchant**
- ✓ Yong Fa : 1 heure d'entraînements - applications ou armes **pour approfondir son apprentissage**

Cette technique s'adresse à tous ceux qui aiment la rapidité et la puissance des arts martiaux externes. Une bonne condition physique est nécessaire.



MERCREDI DE 17H A 18H – STUDIO DU POU-VOLANT-

JEU DES 5 ANIMAUX 6 - 10 ANS



Léger comme la grue
Fort comme le tigre
Souple comme l'ours
Agile comme le singe
Fluide comme le
serpent

**STIMULER L'IMAGINATION, EXERCER SON EQUILIBRE ET SA COORDINATION,
RENFORCER SA CONCENTRATION, CONTROLER SON ENERGIE, MEMORISER**

L'ours : Il est simple et vigoureux, lourd et stable. Il est naturellement souple à l'intérieur

La grue: Équilibre et légèreté de l'oiseau voltigeant dans les nuages.

Le Tigre: Il est courageux, puissant, féroce et résistant. Les mouvements sont élastiques. Souplesse dans la force.

Le Singe: Il est agile, vif, curieux, joueur. Rapide comme l'éclair, il aime bouger. Il grimpe aux arbres et se perche sur les branches. Calme à l'intérieur et rapide à l'extérieur.

Le Serpent: Sûr de lui, il déploie son corps avec aisance et prestance. Fluidité et force ondulatoire.



MERCREDI DE 18H A 19H – STUDIO DU POU-VOLANT- KUNG-FU 10 - 15 ANS



*Un kung-fu
traditionnel
pour
développer son
énergie et la
confiance en soi*

**EXERCER SON EQUILIBRE ET SA COORDINATION, RENFORCER SA CONCENTRATION
ET MAITRISER SON ENERGIE.**

*Les postures et les enchaînements développent la coordination des
mouvements, la souplesse et le rythme dans l'agilité.*



LIEU	COURS	jour	durée	horaire	niveau	Abonnement 10 cours		FORFAITS	
						Plein tarif*	Tarif réduit**	Plein tarif*	Tarif réduit**
Centre sportif Michel Le Comte Paris 03	Qi-Gong des étirements	mardi	45mn	13h30	tout public	80 €	70 €	250 €	200 €
	Taiji Quan style Yang		1h	14h15	tout public	100 €	80 €	300 €	250 €
LIEU	COURS	jour	durée	horaire	niveau				
CEASC Paris 01	Taiji Quan style Yang	jeudi	1h	17h	tout public	120 €	100 €	350 €	300 €
	Qi-Gong 24 énergies		1h	18h	tout public	120 €	100 €	350 €	300 €
LIEU	COURS	jour	durée	horaire	niveau				
Palestra Paris 05	Taiji Quan style Zhaobao	samedi	1h30	14h	tout public	160 €	140 €	450 €	400 €
	Taiji Quan style Chen		1h30	15h30	tout public	160 €	140 €	450 €	400 €
LIEU	COURS	JOUR	durée	programme	horaire	niveau	Forfait annuel 3 heures		
Gymnase Château Landon Paris 10	ECOLE KUNG-FU	dimanche	1h	échauffement	9h	tout public	400 €	300 €	
			1h	cours Shaolin	10h				
			1h	applications et armes	11h				
LIEU	COURS	jour	durée	horaire	niveau				
Jardin du Luxembourg	Entraînement Taiji Quan	samedi	1h30	9h	tout public	15 €	330 €	300 €	
LIEU	COURS	jour	durée	horaire	niveau	FORFAIT			
Carreau du Temple Paris 03	Jeu des 5 animaux 6 - 10 ans	mercredi	1h	17h	enfants	250 €			
	Kung-Fu 10 - 15 ans		1h	18h		250 €			

Pass WEN WU annuel - tous les cours 750€ / adhésion à l'association comprise

*Un forfait est attaché à un cours. Il est réglable en 2 chèques remis à l'association à la rentrée le jour de l'inscription, le 2ème chèque étant encaissé en février 2015.

**Tarif réduit : jeunes (16-25 ans), étudiants, chômeurs et + de 60 ans sur présentation d'un justificatif en cours

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pas de cours à l'unité. Possibilité de cours d'essai au mois de Septembre 2014 .

- **Formule d'abonnement 10 cours**
- **Des forfaits** et des réductions en cas d'achat multiple : 20% sur le plus petit forfait
- **Une nouvelle formule** : le Pass Wen Wu annuel donnant accès à tous les cours pour 750€ comprenant la cotisation à l'association
- La cotisation à l'Association Ecole du Wen Wu est obligatoire. Montant : 20 €
- Période de cours: hors vacances scolaires, exception : cours maintenus le week-end en début de vacances)
- Toute inscription vaut pour l'année entière. Voir la charte du pratiquant à signer à l'inscription

PROGRAMME

DES

STAGES



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu

DISCIPLINE	date	durée	lieu	horaire	niveau	tarif	
						tarif plein	tarif réduit*
Qi-Gong 24 énergies	12/10/2014	3h	CEASC	15h	tout public	40 €	32 €
	08/02/2015						
Taiji Yang	25/01/2014	3H	CEASC	15h	tout public	40 €	32 €
Taiji Zhaobao	23/11/2014	3h	CEASC	15h	tout public	40 €	32 €
	15/03/2015						
Taiji Chen	26/10/2014	3h	Gymnase Château Landon	9h	tout public	40 €	32 €
	28/06/2015		CEASC	15h	tout public		
Shaolin	28/12/2014	3h	Gymnase Château Landon	9H	tout public	40 €	32 €
Epée Du Wudang	04/01/2015						
Tuishou	01/03/2015						
Stage en Chine	Pâques 2015		Chine	en cours de programmation			
	Aout 2015						

* Tarif réduit : jeunes (16-25 ans), étudiants, chômeurs et + de 60 ans sur présentation d'un justificatif en cours

LES ETABLISSEMENTS SPORTIFS

CARREAU DU TEMPLE 4 RUE EUGENE SPULLER PARIS 03

CENTRE SPORTIF MICHEL LE COMTE 14, RUE MICHEL LE COMTE PARIS 03

CEASC 23 RUE DE LA SOURDIERE PARIS 01

GYMNASE CHATEAU LANDON 46, RUE DE CHATEAU LANDON PARIS 10

PALESTRA CLUB- 10bis, rue des Boulangers PARIS 05



NOM **Prénom**

Date de naissance **Profession:**

..... / /

Adresse:

Ville: **Tel**

Email : @.....

Personne à prévenir en cas d'urgence:

photo

1. Règlements

✓ Licence règlement par chèque à l'ordre de ffwaemc** 32€ *Facultatif*
si titulaire d'une assurance responsabilité civile couvrant les blessures et accidents causés à soi-même ou à un tiers dans le cadre d'une activité sportive (justificatif à présenter impérativement)

✓ Forfait choisi Montant €

✓ Adhésion à l'association Ecole du Wen Wu 20 €

TOTAL €

Modes de règlement:

- Chèques
- Espèces

2. 2 photos à joindre avec nom au verso

3. Certificat médical de moins d'un mois avec mention obligatoire « apte à la pratique des arts martiaux » précisant « internes » ou « externes » selon le forfait.

4. Droit à l'image

J'autorise l'Association du Wen Wu, dans le cadre de ses activités, à publier des photos ou tout support visuel dans lesquels j'apparais.

A **le**

Signature

5. Charte du pratiquant

- ✓ je m'engage à ne pas utiliser les techniques du combat apprises en cours en dehors d'une pratique sportive ou de santé et à ne pas les appliquer en dehors de l'établissement du cours.
- ✓ Toute inscription vaut pour l'année entière. Une absence prolongée pour maladie ou accident ne peut être la cause de non paiement ou donner lieu à un remboursement

A _____ le _____

Signature du pratiquant:

Début des cours à partir du 16 Septembre 2014

Renseignements et inscriptions :

maitrezhangaijun@gmail.com



06 38 46 76 68

www.zhangaijun.fr

NOUS CONTACTER :

MAITREZHANGAIJUN@GMAIL.COM

06 38 46 76 68

WWW.ZHANGAIJUN.FR



École du **Wen Wu**

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de Maître Zhang Aijun

Eveil aux Arts Martiaux Traditionnels Chinois - QiGong - Taiji Quan - KungFu