



**武当功道**  
WUDANGGONGDAO  
— 以道顯武 以武入道 —

## **ENSEIGNEMENTS 2024-2025**

### **Programme & Agenda**



# SOMMAIRE

## CYCLES D'ENSEIGNEMENTS OUVERTS À TOUS

- ✓ Cycle de Wudang bagua zhang.....4
- ✓ Cycle de Wudang taiji jian (épée du taiji).....5
- ✓ Wudang taiji des 13 potentiels - Jindao, la voie de la force interne.....7
- ✓ Cycle d'enseignements gratuits.....8

## ENSEIGNEMENTS EN PRÉSENCE DE MAÎTRE YUAN LIMIN OUVERTS À TOUS

- ✓ Programme & dates.....9
- ✓ Pour vous aider à choisir - Focus sur les pratiques.....10

## LES CURSUS

- ✓ Présentation.....11
- ✓ Focus sur nos cursus.....13
- ✓ Les essentiels de l'enseignement.....14

**ADHÉSION 2024-2025 - L'Esprit de l'association.....15**

**NOTRE RÉSEAU DE PROFESSEURS CERTIFIÉS & NOS PARTENARIATS.....16**

## CYCLES D'ENSEIGNEMENTS OUVERTS À TOUS

*Par la Voie, habiter la pratique  
Par la pratique, entrer dans la Voie*



## CYCLE WUDANG BAGUAZHANG

武当八卦掌 - Wudang bagua zhang



Le Bagua Zhang prend sa source dans le Classique des changements, le Yi Jing. Les mouvements sont exécutés dans les huit directions, les changements de paumes et de pieds suivent les transformations du Ying Yang selon le diagramme des huit trigrammes. Evoluant dans un cercle, les mouvements spiralés travaillent la souplesse du corps, son agilité, sa mobilité ainsi que la coordination.

### CYCLE COMPLET

17h en visioconférence

12h en présence de Maître Yuan Limin à Paris

Un envoi de support pédagogique en ligne est prévu en mars 2025

### DATES

samedi 14 septembre 8h30-11h30 / 13h-15h - Ouverture du Cycle

samedi 19 octobre 8h30-11h30

samedi 30 novembre 8h30-11h30

samedi 18 janvier 8h30-11h30

Week-end des 15-16 février 2 jours de présentiel à Paris

samedi 15 mars envoi pédagogique

dimanche 13 avril 8h30-11h30 - Clôture du cycle



## CYCLE ÉPÉE DU TAIJI DU WUDANG

武当太极剑 - Wudang taiji jian



L'épée du taiji élargit le champ de la pratique du taijiquan. L'épée devient le prolongement de nous-même en fusionnant avec le corps puis, en avançant dans la pratique avec le coeur et l'esprit.

*" Dans la pratique de l'épée, le corps doit bouger comme un dragon se mouvant dans l'aisance, libre et tranquille, sans jamais que le fil du mouvement ne se rompe. Après un certain temps, le corps s'unit à l'épée. L'épée fusionne avec le shen. Nulle part, il n'y a d'épée. Partout, elle se trouve. Lorsqu'on arrive à ce degré de compréhension du principe, on s'approche de la Voie."*

In "Traité de l'épée"

### CYCLE COMPLET

17h30 en visioconférence

Dans ce cycle, vous allez aborder les jibengong (exercices de base) de l'épée et les parties 1 & 2 de la forme de l'épée du taiji qui en compte 4.

Votre apprentissage sera rythmé par l'envoi de documents pédagogiques consultables en ligne vous permettant de progresser tout au long du cycle.

### DATES

dimanche 20 octobre 8h30-11h30 / 13h-15h - Ouverture du cycle

mercredi 13 Novembre envoi pédagogique

samedi 30 novembre 13h-15h30 (sans pause)

jeudi 19 novembre envoi pédagogique

samedi 18 janvier 13h-15h30 (sans pause)

jeudi 13 février envoi pédagogique

samedi 29 mars 13h-15h30 (sans pause)

jeudi 17 avril envoi pédagogique

dimanche 25 mai 8h30-11h30 / 13h-15h - Clôture du cycle



## → BON À SAVOIR

### → Oui je peux travailler en visioconférence et ce même si je n'ai pas de place chez moi !

Et oui, vous pouvez prendre n'importe quoi pour remplacer l'épée et commencer par habituer votre corps et raffiner votre structure énergétique, vous familiariser avec le travail, mémoriser la forme, aborder le travail de l'intention : un stylo, un bâton, voir vos propres doigts feront l'affaire. A savoir également que les épées ne se sont allongées que tardivement et les 1ères épées étaient de petite taille. Quand vous prendrez votre épée dans un lieu où vous êtes autorisés à pratiquer avec une arme, vous vous rendrez compte combien ce travail préparatoire est puissant indépendamment des conditions, voire vous ouvre des portes insoupçonnées !



*épée ancienne de petite taille*

### → Où puis-je acheter mon épée ?

Dans les magasins spécialisés ou sur le web. Choisir une épée **semi-flexible** ou **semi-rigide** avec fourreau, pompon et sacoche de transport. **La longueur de la lame** doit aller du hukou « bouche du tigre » (la garde dans la main) au sommet de l'oreille. Pour en savoir plus [cliquez ici](#)



## WUDANG TAIJI DES 13 POTENTIELS

武当十三势太极拳 Wūdāng shísān shì tàijíquán

Jindao 劲道 - la voie de force interne



Nouveau



8+5=13... Les 13 potentiels 十三势, ce sont les 8 forces internes primordiales (jin劲), dites 8 « portes » (ba men八门) et les 5 déplacements (wu bu五步). Ils sont expressément cités par Zhang Sanfeng dans le Traité du taiji comme étant à la base de la pratique et de la compréhension des transformations du Ciel-Terre, les 8 forces internes étant reliées aux 8 trigrammes (bā guà 八卦) et les 5 déplacements aux 5 mouvements (wǔ xíng 五行).

Le taiji des 13 potentiels est un taiji court, et comme son nom et l'idéogramme shi 势 l'indiquent\*, uniquement centré sur l'apprentissage de ces 13 fondamentaux. Il est donc particulièrement utile, voire essentiel pour tout pratiquant qui souhaite avancer sur jindao la Voie de la force interne et sur la justesse de sa pratique du taijiquan.

Comme pour toute pratique, ce taiji peut être abordé sur plusieurs niveaux. Travailler la forme, c'est être en capacité de montrer aux autres des mouvements. Travailler la voie de force interne ou jindao 劲道, c'est un travail pour et sur soi, pour développer les ressentis, en expérimenter les effets et ainsi être en mesure d'utiliser le jin. Au dernier niveau, c'est avoir totalement intégré les règles qui traversent le Ciel-Terre et ainsi commencer à raffiner la voie xiu dao 修道, but ultime de toute pratique.

*\*C'est en effet l'idéogramme shi - 势 soit « potentiel » qui est utilisé alors que les autres formes ont en général l'idéogramme shi - 式 ou « mouvement » dans leur titre, beaucoup moins riche de sens pour la pratique.*

### PROGRAMME

Cet enseignement vous permettra d'aborder plus particulièrement la notion de Jindao 劲道 - la voie de force interne

10h en visioconférence

### DATES

samedi 25 janvier 8h30-11h30/13h-15h

samedi 12 avril 8h30-11h30/13h-15h

## CYCLE D'ENSEIGNEMENTS GRATUITS

Venant en appui de toutes les pratiques qui vous sont proposées, nous vous invitons cette année à participer à un nouveau cycle d'enseignements de Maître Yuan Limin ouverts à toutes et tous sur des points précis de la pratique ou des fondamentaux de la pensée taoïste.

N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux ou sur notre site internet pour vous tenir informé du programme.



Facebook



web



### **Cycle d'enseignements gratuits Avec Maître Yuan Limin**

En visioconférence

#### **Dates**

samedi 16 novembre 8h-9h30

samedi 29 mars 10h-12h

samedi 24 mai 8h-9h30



# LES ENSEIGNEMENTS EN PRÉSENCE DE MAÎTRE YUAN LIMIN OUVERTS À TOUS

Comme chaque année, Maître Yuan Limin nous fera le plaisir de venir partager ses enseignements en France au mois de février 2025.

Vous trouverez page suivante un Focus sur les enseignements proposés par Wudang Gong Dao et ses associations partenaires.

## Wudang bagua zhang- 武当八卦掌

### DATES



Nouveau

>15-16 février 2025 à Paris (lieu à déterminer)

2 jours pour les personnes inscrites au cycle de Bagua (cf p.4) et les pratiquants avancés ou ayant déjà les bases du Bagua zhang.

>du 27 au 29 juin 2025 à Morlaix en partenariat avec Terre d'Asie - terredassie@gmail.com

## Qi gong des 5 animaux du Wudang - 武当五形功 - Wudang wu xing gong Long xin - La forme du Dragon

### DATES

17 février 2025 à Paris (lieu à déterminer)

## Wudang taijiquan des 36 mouvements - 武当秘传 36 式 太极拳

### DATES

du 18 au 20 février 2025 à Paris (lieu à déterminer)

## Wudang Weitaiji - 武当微太极拳谱

### DATES

du 21 au 23 février 2025 à Aix-les-Bains en partenariat avec Hosukwan - formations@hosukwan.com

## FOCUS SUR LES ENSEIGNEMENTS



Le qigong des 5 animaux de Wudang est une méthode traditionnelle constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, la grue, le tigre et le dragon. Parmi les cinq animaux du Wudang, le dragon, avec ses mouvements spiralés, évoluant avec aisance est celui dont l'esprit permet d'approcher la liberté créatrice du printemps.

Cristallisation des arts martiaux internes, manifestation concrète de la philosophie taoïste, un des trésors de la culture du Wudang, les 36 mouvements représentent une des pratiques au cœur de l'enseignement du Maître. Il réunit la quintessence des arts martiaux et du qigong. Dans le calme et la lenteur, il permet de trouver le mouvement. Bouger à la manière d'un nuage, s'écouler comme l'eau, pour un mouvement ininterrompu comme un fil de soie qui se déroule, unissant le pouvoir de la faiblesse et celui de la force.



Le Wudang Wei Taiji est simple et accessible. Cette boxe constitue une des méthodes de base du taiji du Wudang. Le Wudang Wei Taiji est simple et accessible. Cette boxe constitue une des méthodes de base du taiji du Wudang. La structure des mouvements est claire, leur élégance particulière. Il intègre les fondamentaux du Daodejing. On y retrouve les notions merveilleuses de la pensée taoïste avec le travail du vide et du plein 虚实 xu - shi, le yin et le yang 阴阳, l'ouverture et la réunion 开合 kaihe.

## NOS CURSUS

### PRÉSENTATION



En complément des stages ou cycles dits « Tout public » qui ont tous la signature Wudang Gong Dao (une manière de travailler, les 5 piliers etc..) mais ne demandent aucun pré-requis et peuvent être suivis à la carte, vous pouvez souhaiter vous engager dans un enseignement s'inscrivant dans une transmission par l'intermédiaire d'un Maître qui vous accompagne dans votre cheminement et votre progression.

C'est la direction que Maître Yuan Limin a choisi de donner à notre association. L'esprit qui a présidé à sa création ne cesse aujourd'hui encore de nous animer.

Vous avez donc la possibilité de :

- **suivre des cursus de formation initiale et d'approfondissement,**
- **d'intégrer si vous êtes enseignant, la certification de professeurs Wudang Gong Dao.**

Les cursus offrent cette possibilité de continuité, de cohérence et d'accompagnement, de partage d'une ambition commune. Ils intègrent les notions de temps et de termes plus long, tout en permettant de répondre dans la mesure du possible à des souhaits et objectifs différents.

Ce qui est commun :

**Les 5 piliers** - quan gong li fa de (cf p.14) - et une ambition, xiu dao - raffiner la Voie, toujours en lien avec la pratique et l'amélioration de sa vie au quotidien.

**Les 6 niveaux** allant de "passer la porte", à un geste "porté par la qualité du coeur" en passant par "la connaissance des règles et des méthodes".

Ce qui différencie ces 2 voies :

**Les objectifs :**

Les cursus d'approfondissement concernent une approche avant tout individuelle. L'implication est sans doute plus grande que dans un Tout public avec plus de travail personnel et de régularité demandés. Également cela permet de bénéficier de la richesse des 5 piliers qui se dévoilent au fur et à mesure.

La certification répond à un objectif de transmission des enseignements (zushi 祖师 depuis les ancêtres fondateurs tels que Zhang Sanfeng) par les professeurs eux-mêmes avec les exigences et responsabilités associées dans le respect de l'esprit de l'association. Il est demandé ainsi par exemple d'être en capacité à terme d'intégrer les 5 piliers dans son enseignement.

**Les modalités et documents pédagogiques et modalités de mise à disposition :**

Quel que soit le cursus, vous bénéficiez d'une base de documents pédagogiques. Celle-ci est mise à disposition soit sur un drive (non diffusable), soit en consultation sur une période de temps pré-définie.

Pour les professeurs, la base pédagogique est plus conséquente avec une mise à disposition de documents spécifiques sous logo WDGD qu'ils peuvent transmettre à leurs propres élèves.

**La nature de l'accompagnement :**

Pour tous : facilitation des contacts avec Maître Yuan Limin, contribution des professeurs certifiés pour fluidifier l'apprentissage.

Pour les professeurs certifiés : accompagnement spécifique par le Maître à partir du niveau 2.

**Les modalités d'évaluation :**

Pas d'évaluation pour les cursus de Formation Initiale.

Montrer sa pratique avec commentaires du Maître pour les cursus d'approfondissement.

Examen pour les professeurs. Contrairement aux différents systèmes que nous connaissons, « rater » un examen n'empêche pas de continuer à avancer avec le Groupe, sous réserve des compléments demandés par Maître Yuan Limin. Là encore en cohérence avec l'esprit de l'enseignement : accompagner et non sanctionner.



*Cette année il n'y aura pas d'ouverture de cursus, cependant, vous pouvez nous contacter pour obtenir plus d'informations sur nos propositions ou vous rendre sur notre site internet.*

## **FOCUS SUR NOS CURSUS**

### **LA FORMATION INITIALE**

Nous proposons une formation en arts internes de Wudang ouverte à tous, donnée par Maître Yuan Limin et ses professeurs certifiés qui s'échelonne sur 3 ans et donne accès à un « certificat de formation initiale ».

Ce cursus, au-delà de l'apprentissage des formes permet d'entrer dans la compréhension de la pensée taoïste au travers de la pratique en lien avec l'approfondissement des textes.

Des documents pédagogiques (retranscriptions de conférences, des vidéos, des documents écrits sur les formes étudiées, l'esprit de la pratique et la culture taoïste (musique, études sur le Dao De Jing...) vous sont fournis tout au long de ces trois années

### **LE CYCLE D'APPROFONDISSEMENT**

Cette proposition est née d'un besoin pour nos élèves qui ont terminé leurs trois années de Formation initiale et ne souhaitent pas rejoindre la certification de professeurs. Elle s'adresse également à celles et ceux qui suivent Maître Yuan Limin et pratiquent les Arts internes de Wudang depuis plusieurs années. Les objectifs de ce cycle sur un à 2 ans sont :

- ✓ ouvrir le champ du taijiquan
- ✓ développer la maîtrise des fondamentaux de la pratique et l'intégration des règles dans le corps
- ✓ aborder jindao, la voie du jin (force interne) .
- ✓ approfondir le lien de la compréhension de la pratique par les Classiques et la vie quotidienne.

### **LA CERTIFICATION DE PROFESSEURS ET LA SUITE DU CURSUS**

Cette certification est destinée aux professeurs qui enseignent les Arts énergétiques du Wudang en France & en Europe et souhaitent obtenir un certificat de Niveau 1 validé par Maître Yuan Limin via son association.

Les enseignements sont dispensés par Maître Yuan Limin éventuellement assisté par des professeurs déjà certifiés et concernent aussi bien l'approfondissement des formes, que la connaissance du taoïsme et de la culture chinoise. Cette certification valide bien plus que la simple connaissance des formes. Elle permet de se familiariser avec l'esprit, le sens et les méthodes de l'enseignement souhaités par Maître Yuan Limin et incite à les transmettre à son tour.

La certification ouvre à l'entrée en Cursus de Professeur certifié et aux Niveaux 2 & 3.



## Les essentiels de l'enseignement

Wudang Gong Dao, c'est l'enseignement du Gong – travail de l'énergie, développement de la capacité au ressenti et du Dao – la Voie. C'est le sens de l'enseignement dispensé par Maître Yuan Limin et ses professeurs. C'est ce que nous souhaitons transmettre dans l'authenticité de notre pratique et la sincérité de notre cœur.

La structure des enseignements repose sur la pratique (méditation, statique, dynamique), la théorie et les textes classiques ainsi que sur le xiu xin 修心- xiu de 修德, qui dépasse la simple éthique du quotidien, perspective ouverte par le chapitre X du Dao De Jing qui nous éclaire sur la vertu mystérieuse (xuan de 玄德).

### Les cinq piliers de l'enseignement

Pratique - quan 拳	Connaissances théoriques li 理	Les méthodes fa 法	修 修德 <i>Xiu xin, xiu de</i> <i>Une éthique du quotidien</i> <i>une pratique du cœur</i>
Formes statiques et dynamiques Développement des ressentis Jin dao : la voie de la force interne (jin 劲)	Les règles qui traversent la pratique  La Voie du rituel  La culture taoïste et des arts martiaux internes du Wudang  Les classiques taoïstes, les traités du taiji, de l'épée, du bagua (les connaître et raffiner leur contenu).	Elles sont utiles pour développer une capacité, comme le travail par les jibengong ou les applications martiales	Ou comment le taoïsme et la pratique peuvent influencer notre vie et comment notre vie et notre pratique peuvent nous permettre d'approfondir notre compréhension du taoïsme.  Un beau challenge que d'arriver à développer une cohérence entre ce que nous apprenons/enseignons, ce que nous sommes dans toutes nos forces et nos imperfections, donnons à voir, et... faisons. réellement.
<b>Gong 功 pour raffiner sa pratique et développer son gongfu</b>			

### Que veut dire progresser ?

Chacun peut avoir des pratiques de prédilection - travailler 20 ans sur la tortue est tout à fait possible – mais il est possible d'élargir son champ d'action.

Cela dépend de l'objectif de chacun. Néanmoins, la progression doit s'envisager toujours sur les 5 piliers vers un être un complet et relié. 6 niveaux ont également été définis pour donner des repères communs. Le Maître regarde avant tout la maîtrise des règles avec au du temps un œil de plus en plus fin sur la manière dont notre cœur porte le geste.

La marche peut parfois paraître un peu haute mais ne l'est finalement pas tant, cela demande patience, persévérance et confiance en la méthode.

## ADHÉSION 2024-2025

**Adhésion** annuelle pour la période du 1er sept 24 au 31 aout 25 : 29€

En adhérant à Wudang Gong Dao, vous soutenez le sens de l'enseignement dispensé par Maître Yuan Limin et ses professeurs : le Gong – travail de l'énergie et le Dao – la Voie comme développement de la capacité au ressenti. C'est ce que nous souhaitons transmettre dans l'authenticité de notre pratique et la sincérité de notre cœur.

[Adhérer En ligne](#)

### L'esprit de l'association



## NOTRE RÉSEAU

### LES PROFESSEURS CERTIFIÉS

Les professeurs certifiés dispensent des formations, des stages et des cours en France et en Italie selon les enseignements reçus tout au long de leur cursus. Aller à la rencontre des professeurs certifiés par Maître Yuan Limin est l'opportunité de poursuivre vos apprentissages dans un état d'esprit commun et le respect de la transmission du Maître.

Vous pouvez retrouver un.e professeur.e certifié.e dans votre région sur le site internet de l'association ou en nous contactant par mail.

### LES PARTENARIATS

Nos partenariats favorisent un rayonnement réciproque en faisant connaître les structures ou associations qui invitent Maître Yuan Limin et l'association Wudang Gong Dao. Ces échanges sont l'occasion de partages entre passionnés des Arts internes du Wudang.

En 2023-2024 nous avons noué des partenariats avec les associations suivantes :

Hosukwan à Aix-les-Bains

Le Geste en soi à Colombes

Terre d'Asie à Morlaix

Les Marches de Wudang, La Voie de l'énergie et Taichi énergie Wudang en Vendée

Si vous souhaitez devenir partenaire ou connaître nos conditions, merci de prendre contact avec nous : [contact@wudang-gong-dao.org](mailto:contact@wudang-gong-dao.org)



以道顯武

中華民國庚午歲次

劉澤民書

以武入道

中華民國庚午歲次

劉澤民書

Notre devise : Yi wu ru dao, yi dao xian wu -

Par la Voie habiter la pratique, par la pratique entrer dans la Voie



**NOUS CONTACTER**

mail : [contact@wudang-gong-dao.org](mailto:contact@wudang-gong-dao.org)  
[secretariat@wudang-gong-dao.org](mailto:secretariat@wudang-gong-dao.org)  
Tel : 06.84.08.48.91

**NOUS SUIVRE**

web : [www.wudang-gong-dao.org](http://www.wudang-gong-dao.org)  
fb : [www.facebook.com/WudangGongDao](http://www.facebook.com/WudangGongDao)  
insta : <https://www.instagram.com/wudanggongdao>