

Enseignements 2025-2026 Programme



武當功道

WUDANGGONGDAO

— 以道顯武 以武入道 —

SOMMAIRE

Introduction.....	2
Les essentiels de l'enseignement.....	3
Enseignements en visioconférence - Ouverts à tous	
✓ Cycle de Wudang bagua zhang.....	5
✓ Cycle de Wudang taiji jian (épée du taiji).....	6
✓ 5 animaux du Wudang 五形功武当 - Wudang wu xing gong.....	7
✓ Cycle d'enseignements gratuits.....	8
Enseignements en présence de Maître Yuan Limin - Ouverts à tous	
✓ Wudang bagua zhang - Paris & Bretagne.....	10
✓ 5 animaux du Wudang - Paris & Aix-les-Bains.....	11
✓ Boxe des 18 mouvements du Wudang 武当拳十八式 - Wudang quan shi ba shi.....	12
✓ Les enseignements d'été.....	13
Les cursus	
✓ Présentation & objectifs.....	14
✓ Modalités.....	15
✓ La formation initiale.....	16
✓ Le cycle d'approfondissement.....	17
✓ Les cycles de certification de professeurs.....	18
Un réseau vivant	
✓ Nos professeurs certifiés - Une transmission fidèle.....	20
✓ Notre école mère en Chine	21
✓ Nos adhérents.....	22

Introduction

Ce programme présente les activités de l'association Wudang Gong Dao pour l'année 2025-2026. Il rassemble les dates, les contenus des cours et des formations, ainsi que les orientations pédagogiques qui guident notre travail.

L'association s'inscrit dans la lignée de Maître Yuan Limin et de l'école San Feng Wushu Xuexiao, située dans les Monts Wudang en Chine.

Elle s'appuie sur un réseau d'une cinquantaine de professeurs certifiés, présents en France et en Italie, qui transmettent les arts internes dans un cadre structuré et fidèle à l'enseignement reçu.

Ce programme est une invitation à découvrir ou approfondir une pratique exigeante, nourrie par les principes du gong, et portée par une dynamique collective.



Notre devise

Yi wu ru dao, yi dao xian wu

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

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 法 li	Les méthodes 理 fa	修心 修德 <i>Xiu xin, xiu de</i> <i>Une éthique du quotidien 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 jiben gong 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.
Gong 功 pour raffiner sa pratique et développer son gongfu			

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 fil 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.

Enseignements en visioconférence

Ouverts à tous

Les cycles d'enseignements en visioconférence vous permettent de progresser à votre rythme grâce à l'envoi de la rediffusion des séances tout en vous offrant l'opportunité d'échanger en direct avec Maître Yuan Limin et de pouvoir lui poser les questions qui jalonnent votre parcours.

Lors de votre inscription vous recevez les liens de connexion pour toute la durée d'un cycle.
À l'issue d'une séance, vous recevrez, dans un délai d'une dizaine de jours, la rediffusion de la séance.

Thèmes

Cycle Wudang Baguazhang
Cycle Épée du taiji de Wudang
5 animaux du Wudang
Cycle d'enseignements gratuits

Wudang Baguazhang

武当八卦掌 - Wudang bagua zhang

Cycle 2

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.

Ce cycle s'adresse à ceux qui ont suivi le 1er cycle en 2024-25 et travaillé les paumes 1 à 4. Il reste toutefois ouvert à ceux qui connaissent déjà le Bagua zhang ou qui s'abonnent au cycle 1 sur notre plateforme d'enseignement en ligne (disponible 1 an).

17h en visioconférence

12h en présence de Maître Yuan Limin à Paris

Dans ce cycle, vous allez réviser les paumes 1-4 et aborder les paumes 5-8

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

Dates

Ouverture du cycle :

samedi 4 octobre 25 - 8h30-11h30 / 13h-15h

samedi 29 novembre 25 - 8h30-11h30

dimanche 30 novembre 25 - 8h30-11h30

samedi 17 janvier 26 - 8h30-11h30

21-22 février 26 - 2 jours de présentiel à Paris

avril envoi pédagogique

Clôture du cycle :

samedi 30 mai 26 - 8h30-11h30



Épée du taiji

武当太极剑 - Wudang taiji jian

Cycle 2

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”

Ce cycle s'adresse à ceux qui ont suivi le 1er cycle en 2024-2025.

Il reste toutefois ouvert à ceux qui connaissent déjà l'épée du taiji ou qui s'abonnent au cycle 1 sur notre plateforme d'enseignement en ligne (disponible un an).

15h en visioconférence

Dans ce cycle, vous allez aborder les parties 3 & 4 de la forme de l'épée du taiji, réviser les jibengong (exercices de base) spécifiques de l'épée et les parties 1 & 2.

Dates

Ouverture du cycle :

dimanche 16 novembre 25 - 8h30-11h30/13h-15h

samedi 29 novembre 25 - 13h-15h30 (sans pause)

dimanche 18 janvier 26 - 8h30-11h30/13h-15h

Clôture du cycle :

samedi 30 mai 26 - 13h-15h30 (sans pause)



5 animaux du Wudang

武当五形功 - Wudang wu xing gong

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, qui sont reliés entre autres aux 5 organes du corps humain selon le système de correspondances de la médecine chinoise comme par exemple la tortue et les reins.

Ils permettent de les équilibrer, de vivifier l'esprit tout en fortifiant les tendons et les muscles. Chaque animal est composé d'une série de 9 mouvements. Celle-ci travaille différentes dimensions physico-énergétiques - enracinement, spirales, vide et plein... - ainsi que des dimensions psychologiques et symboliques.

Après l'approfondissement de la pratique au travers des poèmes ou de la structuration du corps énergétique, nous allons cette fois aborder ce travail magnifique sous l'angle de la santé et du Yang Sheng ou "Nourrir le Vivre" ou comment l'intégration progressive du principe vital même et des cycles et rythmes énergétiques nous ouvre d'autres champs de progression.

Dates

dimanche 8 février 26 - 8h30-11h30/13h-15h
En visioconférence



Cycle d'enseignements gratuits

Venant en appui de toutes les pratiques qui vous sont proposées, nous vous invitons comme chaque 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.

Les orientations sont la pratique, le lien entre la pratique et les textes classiques et la théorie, et nourrir le vivre.

Dates

samedi 25 octobre 25 - 8h30-10h

Les 10 principes fondamentaux pour une pratique structurée.

dimanche 25 janvier 26 - 8h30-10h

Les 12 grands points d'acupuncture en lien avec la pratique.

samedi 23 mai 26 - 8h30-10h

24-26-48-72-81-108, cela vous dit quelque chose ?

Les rythmes du temps et la numérologie des formes.

En visioconférence



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 aux mois de février, juin et juillet 2026.

Organisés par Wudang Gong Dao ou en partenariat avec des associations de professeurs certifiés engagés dans la diffusion des Arts internes du Wudang, ces rendez-vous sont l'occasion de partages et de rencontres entre pratiquants de France et d'Europe.

Vous trouverez page suivante un Focus sur les enseignements proposés par Wudang Gong Dao et les associations des professeurs certifiés qui bénéficient d'une transmission à la fois authentique et structurée sur les 5 piliers de l'enseignement.



Wudang Baguazhang

武当八卦掌 - Wudang bagua zhang

Une occasion pour les pratiquants de se retrouver en présentiel avec Maître Yuan Limin afin d'expérimenter la richesse et la complexité de cette discipline.

2 rendez-vous

2 jours à Paris s'adressant aux personnes inscrites au cycle de Bagua (cf p.5) et aux pratiquants avancés ou ayant déjà les bases du Bagua zhang.

2 jours en Bretagne en partenariat avec Terre d'Asie - terredassie@gmail.com

Dates

21-22 février 2026 à **Paris** (lieu à déterminer)

9h-12h/14h-17h

26-28 juin 2026 en **Bretagne** (lieu à déterminer)



5 animaux du Wudang

武当五形功 - Wudang wu xing gong

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, qui sont reliés entre autres aux 5 organes du corps humain selon le système de correspondances de la médecine chinoise comme par exemple la tortue et les reins.

Ils permettent de les équilibrer, de vivifier l'esprit tout en fortifiant les tendons et les muscles. Chaque animal est composé d'une série de 9 mouvements. Celle-ci travaille différentes dimensions physico-énergétiques - enracinement, spirales, vide et plein... - ainsi que des dimensions psychologiques et symboliques.

2 rendez-vous

1 jours à **Paris**

2 jours à **Aix-les-Bains** en partenariat avec
Hosukwan Formation - hosukwan@gmail.com

Dates

23 février 2026 à Paris (Lieu à déterminer)
9h-12h/14h-17h

Le dragon et son poème

28 février & 1er mars à Aix-les-Bains
Tigre et grue



Boxe des 18 mouvements du Wudang

武当拳十八式 - Wudang quan shi ba shi

La spécificité et la beauté très particulière du taijiquan des 18 mouvements viennent du fait qu'il réunit au sein d'une même pratique la stabilité du taijiquan, les techniques du corps du bagua zhang, la force interne du xinyi quan, les manières de travailler et conduire le qi du yangsheng qigong.

Les mouvements fluides se déroulent dans une lenteur harmonieuse, tout en laissant parfois éclater leur puissance dans une accélération soudaine.

Une pratique qui, par sa richesse, ne cessera jamais de se laisser découvrir.

Une boxe particulièrement représentative des arts martiaux internes du Wudang.

Dates

24-25 février 2026 à Paris (lieu à déterminer)
9h-12h/14h-17h



Les enseignements d'été

Chaque année, les enseignements d'été sont l'occasion de réunir tous les pratiquants des Arts internes de Wudang autour de Maître Yuan Limin, de ses invités et des professeurs assistants dans un lieu propice à la pratique.

Les enseignements sont organisés autour des 5 piliers, avec notamment des ouvertures sur le fond culturel taoïste également propices à l'entretien de la santé et à la cultivation.

Dates

6-10 juillet 2026 au Domaine de Lembrun

Accueil le 5 juillet au soir

Enseignements du 6 au 10

Départ le 11 au matin



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.

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**

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

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.

Tous nos cursus ont en commun :

Les 5 piliers - quan gong li fa de (cf p.3) - 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".

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.

Modalités

Documents pédagogiques : 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 via notre plate-forme de e-learning.

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

Nature de l'accompagnement :

Pour tous : facilitation de l'accès aux enseignements de Maître Yuan Limin par qualité de la traduction et la contribution des professeurs certifiés pour fluidifier l'apprentissage.

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

Modalités d'évaluation :

Pas d'évaluation pour les cursus de Formation Initiale.

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

Pour les cursus de professeurs, sachant qu'il s'agit d'un enseignement dans le cadre d'une transmission, les examens - théorie et pratique - interviennent à la fin de chaque niveau (il y en a 6) selon les critères définis par Maître Yuan. Les professeurs peuvent également être mis en situation d'enseignement et bénéficier des orientations du Maître.



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

En 2025-2026 la promotion actuelle fera sa 3ème année de formation qui se conclura par un voyage en Chine en automne 2026.

Ouverture d'une nouvelle promotion à l'automne 2026.

Programme

1ère année

Les 5 animaux du Wudang - tortue, grue, tigre, serpent
Les 13 principes pour une pratique aisée du taijiquan

2ème année

Révisions
Wudang Dan dao taijiquan

3ème année

Les 5 animaux du Wudang - le dragon
Boxe des 18 mouvements du Wudang

Tout au long du cursus

Les fondamentaux
Théorie de la pratique et structuration du corps énergétique
Compréhension des notions clefs du taoïsme, étude du Dao De Jing, connaissance de la culture du Wudang



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.

Dans l'esprit d'une transmission, cela peut se prolonger tant que vous le souhaitez. Une manière de développer son gongfu et d'avancer sur la voie de la cultivation sous la guidance bienveillante et bien présente de Maître Yuan dans un cadre structuré.

Programme

Les objectifs de ce cycle sur 1 à 2 ans ou plus 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.

S'agissant d'un approfondissement, les contenus peuvent évoluer.



Les cycles de certification de professeurs

Une transmission sur les 5 piliers

Cette certification s'adresse à ceux qui désirent enseigner les arts internes du Wudang ou l'enseignent déjà en France et en Europe et souhaitent bénéficier d'une structuration pédagogique, une traduction de qualité et un accompagnement uniques, impulsés par le Maître dans le cadre de Wudang Gong Dao.

Les enseignements sont structurés sur les 5 piliers - quan gong li fa de et sur 6 niveaux.

Ils 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.

Ce cycle ouvre à l'entrée en cursus à la certification de professeurs puis aux Niveaux 2, 3 & 4 et permet d'enseigner au nom du Maître.

Vous rejoignez un réseau fort d'une 50aine de professeurs.

Ouverture d'une nouvelle préparation à la certification à l'automne 2026.

Programme

Disponible sur notre site
www.wudang-gong-dao.org
"Nos enseignements"



Un réseau vivant

Le chemin du gong est personnel, libre, mais jamais isolé. Il s'appuie sur un réseau de professeurs certifiés par Wudang Gong Dao, formés dans la lignée directe de Maître Yuan Limin.

Aujourd'hui, ils sont une cinquantaine, répartis en France et en Italie, à transmettre les arts internes du Wudang avec exigence, humilité et engagement.



Nos professeurs certifiés

Une transmission fidèle

Être professeur Wudang Gong Dao, ce n'est pas seulement enseigner des mouvements. C'est porter les cinq piliers, transmettre une culture, incarner le de (德) — l'attitude juste au quotidien — et comprendre le fa (法) — les principes, les lois. C'est faire vivre la théorie, les textes, et leur sens. C'est accompagner les élèves pour une meilleure intégration dans leur vie quotidienne au travers de la pratique.

Pour les élèves, cela signifie un cadre clair, une pédagogie cohérente, et un accompagnement dans un travail en profondeur.

Chacun avance à son rythme, dans le respect de la direction donnée par le Maître, avec la liberté de leur propre chemin personnel.

Ces professeurs sont également susceptibles d'inviter Maître Yuan Limin dans leur école ou d'organiser des voyages en Chine. Ils organisent également des enseignements en commun en s'invitant mutuellement pour ouvrir des horizons à leurs élèves.

Ce réseau est l'ossature essentielle de Wudang Gong Dao. Il relie les élèves à une tradition, à une école, à un sens.

N'hésitez pas à les suivre sur notre site et les leurs pour vous tenir au courant.



Notre école mère en Chine

Wudang Sanfeng Martial Arts school

Située à proximité des montagnes sacrées de Wudang, l'école de Maître Yuan Limin et de Maître Tian Lifang est un lieu d'apprentissage, de transmission et de transformation, dédié à la culture taoïste et aux arts martiaux internes de la lignée traditionnelle de Xuan Wu Pai. Il est possible également de faire un séjour plus orienté "Yangsheng" sur l'entretien de la santé.

Ouverte aux enfants comme aux adultes, elle accueille des élèves de toutes nationalités dans un esprit d'harmonie et offre un cadre idéal pour l'étude approfondie des arts martiaux internes de Wudang en alliant exigence et bienveillance en immersion dans un environnement propice.

L'école dispose de toutes les infrastructures nécessaires pour accompagner les élèves :

- Plusieurs espaces de pratique spacieux et lumineux (pratique, calligraphie, musique, enseignements théoriques, médecine chinoise)
- De grands espaces extérieurs
- Une salle de rituels
- Une vingtaine de chambres récentes et confortables
- Des repas pensés selon la diététique chinoise

Contact

www.wudang-sanfeng.fr



Nos adhérents

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.

Vous avez également accès à des tarifs préférentiels sur les enseignements en présence du Maître et la primeur de certaines informations sur les activités et la vie de l'association et de notre école mère en Chine.

Adhérer

Pour adhérer à la saison 2025-2026 rendez-vous sur notre site internet www.wudang-gong-dao.org

L'esprit de l'association





武当功道

WUDANGGONGDAO

— 以道顯武 以武入道 —

NOUS CONTACTER

mail : contact@wudang-gong-dao.org

secretariat@wudang-gong-dao.org

Tel : +33 (0)6.84.08.48.91

NOUS SUIVRE

web : www.wudang-gong-dao.org

fb : www.facebook.com/WudangGongDao

insta : <https://www.instagram.com/wudanggongdao>