



septembre 2026

Historique

Fan de Jackie Chan, je m'entraîne seul, trop timide pour franchir la porte d'un club. Puis à mes 15 ans en 1999, j'ose m'inscrire dans le club "Siu Lim Tao" de Stephan Bataloff, je pratiquerai Binh Dinh, Hung Gar, Choy Lee fut et surtout le **Wing Chun (Mai Gei Wong)**.



Rencontre de Sifu Pan Wei, la même année lors d'un Stage dans mon club de l'époque. C'est un Maître de Wushu qui à pratiquer dans la tradition et qui veut bien m'enseigner durant les vacances d'été.

Par la suite, je m'entraînerai 8 ans, avec ces 2 enseignants 5 à 7 fois par semaine, entre 10 et 25 heures la majeure partie du temps seul ou avec mes frères d'armes de l'époque.

2005 voyage en Chine, nous partons à 5 pratiquer avec les frères d'armes de mon Maître et se faire une expérience de terrain. Pendant 2 mois ca sera 6 heures par jours de Shaolin et du Sanda.

2006 Ceinture noire 1er Duan fédéral

Notre prof de Sanda et Loup Claron



En **2008**, Sifu Pan Wei nous propose de nous faire **disciples** Yoan et moi. Cette cérémonie s'appelle le Bai Shi, la relation Maître et Disciple est différente de prof/élèves. L'engagement est réciproque, le disciple rentre dans une lignée et peut bénéficier d'un enseignement plus profond et très souvent garder secret.

Sifu Pan Wei à Gauche

2008, Deug Staps "Sport pour tous"

J'enseigne comme Educateur sportif diplômé!

En 2009 j'obtiens ma licence en "Entrainement Sportif".

Mes études en STAPS sont une révolution pour moi dans les méthodes d'enseignements. Le long de mon cursus, je comprends que la méthode scientifique complète des gros manquement dans l'enseignement du kungfu donner par les chinois de l'époque. D'ailleurs, l'étude sociologique et scientifique des pratiques de santé chinoise sont aujourd'hui en plein essor.

2009-2013 Etude de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Un cursus de 5 ans à l'Académie Wang de Toulouse. Le Cursus est sérieux et très conventionnel. Les principes fondamentaux de la médecine chinoise sont les mêmes que les pratiques corporelles d'origine chinoise



Mme Wang

2013 à Aujourd'hui

Je travaille comme entraîneur sportif depuis 2010, mes clients au départ sont des personnes en surpoids et des sportifs qui veulent mieux structurer leurs entraînements pour des objectifs précis. Aujourd'hui ma méthode est orientée vers la santé, la performance finit par user les organismes. Il est tout à fait possible d'optimiser ces capacités physiques et mentales avec un regard bienveillant sur son corps. Il faut accepter de faire à contre courant et d'aller moins vite au début. Les cours de mobilité fleurissent tout comme différentes thérapies énergétiques, on fait du neuf avec de l'ancien tout simplement.



Sifu Wong nim Yi à droite / Sifu Bataloff avec moi

2022 Création de l'Académie Wushu Pyrénées

Je propose à mes élèves de créer une association, Il est difficile pour moi de continuer seul et j'ai besoin d'aide pour rester motivé. Maeva, Caroline, Jérémy, Joany et Quentin relèvent le défi, l'association est créée, chacun avec ces compétences facilite beaucoup le fonctionnement du club. Aujourd'hui Claire a rejoint l'équipe, nous avons des cours enfants, adultes, du Qi Gong, des stages et une vraie vie dans le monde associatif de Jurançon et de l'agglomération de Pau.

Je me consacre à l'enseignement pleinement, nous avons notre propre cursus qui respecte l'esprit des arts martiaux traditionnels tout en incluant mon expérience plus scientifique universitaire et des sports de pleine nature.



Les passages de grades 2026

Open avec le club PAM

Robin qui est content de sa ceinture verte



Début 1999



Licence
"Entraîneur Sportif"
2009



Ceinture noire 2006
5 Duan en cours

Décryptage succinct du Kungfu



Dans un premier temps je découvre le Kung-fu sans trop m'intéresser aux origines et les différentes modalités de pratique.

"Shaolin est le berceau du kungfu"

Rémi Lautier et moi en démo

“

南拳北腿 » — Nán quán, běi tuǐ

”

Le proverbe ci-dessus veut dire : « Le poing du Sud et les jambes du Nord ! » Les styles du Sud ont la réputation de privilégier les techniques de poings, tandis que les styles du Nord sont davantage réputés pour leurs techniques de jambes. Bien qu'il ne faille pas prendre cette expression au sens strict, elle témoigne de différentes méthodes, parfois très intelligentes, pour former le corps à différentes stratégies de combat.

On peut distinguer des différences entre les styles d'arts martiaux selon leur foyer géographique, les traditions locales, les rites religieux et les échanges commerciaux rencontrés par les pratiquants au fil des siècles. Tous ces éléments ont contribué à transformer le kung-fu. Mais, au sein d'une même filiation, la réception d'une tradition n'exclut pas non plus de petites interprétations ou adaptations qui n'en dénaturent pas pour autant l'essence. Il en va de même pour une langue, une écriture, une cuisine, etc.

Dans mon apprentissage, les acrobaties ont toujours occupé une place importante. Elles font rêver et procurent beaucoup de satisfaction lorsque, enfin, au bout de centaines d'heures de répétitions et d'échecs, le mouvement est intégré à notre gestuelle. Comme abordé plus haut, le cirque et l'opéra ont fortement influencé la pratique, notamment avec l'apparition de coups de pied spectaculaires et d'acrobaties dans le kung-fu à partir des années 1970. Aujourd'hui, les compétitions de « tao lu » constituent la principale modalité sportive des fédérations.

La recherche de l'efficacité en combat n'est pas l'objectif majeur. Bien que le duel soit un jeu très stimulant, la richesse de notre art réside plutôt dans la répétition, dans le fait de sublimer notre être par la transformation qu'opère la pratique. Il arrive un niveau auquel nous incarnons cette pratique dans tous les gestes du quotidien et jusque dans notre philosophie de vie.

Le kung-fu est un mode de vie, une pratique corporelle et mentale d'une grande richesse, et non un simple système de self défense « à la chinoise ». La raison est simple : il existe une différence entre l'autodéfense et le combat sportif avec ses règles.

L'étude d'un tao lu est une forme d'investigation et de compréhension profonde de tout un système. Il existe une « essence » propre à respecter afin que le corps puisse s'exprimer et utiliser

la biomécanique naturelle du corps humain.

Dans le tableau ci-dessous, je présente les grandes familles de styles rencontrées en Chine.

Chacune possède son propre système de principes, de méthodes et de règles précises. Après un apprentissage plus ou moins long, le pratiquant développe une force spécifique, le « Jin ». Il est important, dans un premier temps, de ne pas tout mélanger : cette force spécifique constitue une manière d'optimiser la biomécanique humaine.

Shaolin	On dit que le wushu prends source à Shaolin, il aurait inspirer les générations suivantes. C'est un style dur qui endurecie le corps. Influence Bouddhiste, mais c'est un grand marché qui regroupe bcp des styles proches
Tai ji	Style doux, toute compréhension de ce style nait du relâchement. La méditation en mouvement par excellence Principe Taoiste du Yin et du Yang
Bagua Zhang	Style doux, Le mouvement en spirale pour la transformation. Très proche du Taiji, mais tout de même très singulier Principe Taoiste des trigrammes (et tai ji)
Xing Yi	Style Interne toujours Boxe de l'intention, avec ces lettres de noblesse pour le combat. Principe Taoiste, la force ressort et l'intention en fond quand même un style très explosif
Shuai Jiao	La lutte chinoise Signifie "les pieds toupies", très présente de manière discrète dans tout les styles. La lutte est une modalité de combat présente dans le monde entier et depuis des millénaires.

On apprend quoi chez AWP

en cours



Nos objectifs guident chaque action de l'association :
transmettre un yoga précis et accessible, tout en
assurant un cadre stable et durable à nos activités..