

Stage de Maître Wang Zhanjun, Le havre 2026

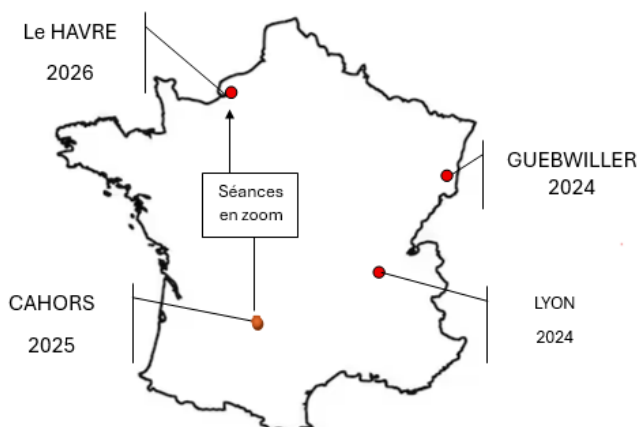
Bien plus que du tai ji, une aventure humaine inoubliable !

Cela fait six semaines que le Maître est reparti de France, déjà... Ce temps nous a permis de décanter tout ce que nous avons reçu. Partager ce que nous avons vécu. Ce texte est le fruit des échanges que nous avons eu avec les stagiaires

Les retrouvailles

Ils sont venus de tous les coins de la France, d'Italie, ils sont tous là, afin de retrouver le groupe des pratiquants du Tai Ji Chen. Plus de 140 personnes qui ont reçu l'enseignement du maître et de son fils. Pour certains, c'était la 4^{ème} rencontre avec Me Wang Zhanjun. Nous avons été nombreux à garder le contact par les séances de visio, Toujours très précises et très intéressantes. Pour certains c'était la première rencontre. Beaucoup ont rencontré Me WX et c'est avec reconnaissance qu'ils saluent le travail de l'ex-IRAP qui assure une continuité de l'enseignement en France et offre l'opportunité de découvrir le maître accompagné par son fils Qi Bin. Sa vision spécifique du taiji, sa pédagogie et ses propositions de pratiques sont un enrichissement pour tous.

Stages de Maître WANG Zhanjun en France



La rencontre avec le maître et son fils

Peut-être est-il utile de préciser que le statut de maître d'arts martiaux 师父 (Shifu) n'a pas d'équivalence en France, que la perception que nous avons de la filiation martiale du Menpai 门派 n'est pas la même.

C'est donc pour nous, à chaque rendez-vous, une découverte de la culture chinoise, de la personnalité du professeur et de ce qu'elle vient dire en miroir de nos coutumes. Chacun-e interroge la pratique, observe, apprend, cherche à comprendre le message du Maître. Tout comme lui de son côté cherche chaque jour comment nous enseigner en nous donnant inlassablement beaucoup d'informations.



le groupe à l'écoute

La pratique

Il n'est pas évident de retracer onze jours de pratique en quelques lignes. Dès le premier jour, malgré le contre-coup du voyage, nous sentons que le maître est très investi.

Nous finissons le soir avec le sentiment qu'à cette allure nous allons vite être saturé d'informations. Il faut se rendre compte que pour 90% des pratiquants présents qui pratiquent 1h30 par semaine, un entraînement d'une semaine représente un an de pratique.



Répétitions des spirales

Le second jour, le Maître prend du recul et nous indique

- « qu'il n'y a pas de mauvais de élèves, il n'y a que des mauvais professeurs ».

L'ambiance est calme et concentrée. Inlassablement le maître Zhanjun cherche à nous faire ressentir les subtilités du tai ji Quan. Il explique les différentes formes des mains, des doigts en forme de 8. Il insiste sur la variété des angles des pieds, sur la nécessité de



l'extension des pieds vers les clavicules. Le binôme qu'il forme avec son fils Qi Bin nous surprend, ce ne sont pas tant les différences de chaque personnalité mais le fait de voir Le maître aussi dans son attitude de père, (voire de grand père) et nous démontre ce qu'est une filiation, une transmission. Pour celles et ceux qui ont connu Maître Wang Xian ce passage de relais est on ne peut plus instructif. Chaque demi-journée se termine par un temps plus calme accompagnés des automassages des jambes, très appréciés, et des points précis de pression, sources de nombreuses questions. Une attention soutenue est portée sur la santé des jambes, des genoux. A l'année sur des cours d'1h30 par semaine il n'est pas possible d'apprendre tout cela. La pratique du FU

Yang Gong avec le maître est également un trésor d'enseignement, le soin qu'il apporte à la conscience posturale nous place dans un état de perception accrue. Par exemple dès les premiers mouvements, la focalisation sur le point yin tang 印堂 éveille au tantien supérieur, puis comme si aucune partie du corps n'était oubliée, l'impression d'habiter dans un corps plus grand s'installe malgré les difficultés de certains exercices, comme celui de l'équilibre sur une jambe tendue ou fléchie. Le soin apporté à la mobilité du rachis, la mobilité de chaque articulation vient nourrir l'esprit, le peng, le souffle...

La pratique du Tui shou et du Sanshou

Nous le savons tous, le Maître excelle dans le combat, en témoigne sa peau et ses nombreuses cicatrices qu'il explique poétiquement par le partage de sang avec ses frères d'armes. On se croirait dans le roman *Au bord de l'eau* ! Exceller mais aussi retransmettre : que ce soit au travers des postures, des spirales, de l'esprit, de la prise de centre de l'adversaire, rien n'est au hasard. Nous ne sommes pas coutumiers du Shansi jing. Au niveau de l'expression qui émane du maître, nous percevons combien il est constamment bien en place en lui-même, perpétuellement centré, tout le monde le ressent et le tui shou rend cet état encore plus flagrant. Il en va de même dans la pratique du sanshou où l'efficacité de chaque mouvement synthétise l'explosivité latente. Les fa li 发

力 du maître s'accompagnant de sa respiration bloquée à la gorge comme il nous l'explique patiemment. Nous découvrons également sous un autre jour Qi bin qui trouve dans le sanshou une autre forme de communication et nous constatons le réel plaisir qu'il a à partager ses connaissances aux néophytes que nous sommes. Les temps de contacts physiques et d'applications martiales sont des moments privilégiés qui réclament une fine sensibilité.

Cela permet de comprendre, de se comprendre, tous les stagiaires ont adhéré aux propositions pédagogiques avec motivation et envie. Nous tenons à souligner ici l'investissement du maître qui s'est appliqué à pratiquer avec chaque personne, sachant s'adapter aux conditions de l'autre, même débutant, en témoigne par exemple l'attention à notre doyen Claude qui, à 94 ans, a suivi avec grand plaisir les deux semaines.

Les pratiquants italiens ont particulièrement apprécié la vivacité du maître et son approche martiale. Un pratiquant venant d'un autre Lignée de Chen a trouvé l'enseignement limpide, il a tout de suite trouvé ses repères. Comme je le soulignais plus haut, Le binôme père/fils s'est révélé la 2^{ème} semaine, mais le groupe aussi s'est transformé, nous avons tous été surpris par la magie de nos cris synchronisés. Tout le groupe était à l'unisson. Moment fugace, comme un rêve, une communion, une magie, nous n'avions pas répété avant mais nous formions une seule et même vague. Quelqu'un y a vu une analogie avec le travail d'un l'orchestre symphonique.

Les visiteurs non pratiquants ont témoigné de leur admiration pour le style du Maître, pour l'harmonie et la concentration qui se dégageait du groupe. Quatre enseignants, venus d'autres arts martiaux, ont été stupéfaits par l'explosivité du tai ji quan style Chen et par la stature acquise par le maître.



Une des deux interviews du maître

La couverture Média

C'est une première pour notre école Normande, le stage a été couvert par deux reportages vidéo sur FR3 Baie de Seine et BFM Normandie, ainsi que deux articles dans les journaux locaux. Nous sommes heureux d'avoir ainsi mis en avant l'évènement. Cela vient conforter tous les retours d'expériences que nous avons. C'est très encourageant pour l'avenir, très motivant, car la communication est centrale dans l'évolution de l'école de Maître Wang Zhanjun.

Claire interprète d'exception

La relation au Maître, c'est un vrai point de pivot et nous avons la chance que celle-ci nous soit permise par l'intermédiaire de Mme Claire CHENG qui s'est beaucoup investie. Claire partage avec bonheur sa passion, elle se rend Toujours disponible, Chaleureuse et bienveillante, même quand elle est fatiguée.



« Vous avez vu l'alignement entre le pied et la main ? »

Notamment en tui shou et en qi qong et tout particulièrement en menant un atelier calligraphie proposé par Nathalie et rendu possible par Delphine. Nous lui devons beaucoup pour la réussite de ce stage et sommes très reconnaissant pour la belle énergie qu'elle apporte au groupe et à l'association.



La relation aux anciens

La dynamique de groupe a été renforcée par la présence des deux disciples du grand maître Wang Xian, Fadila et Pascal ainsi que d'anciens élèves qui suivent la famille Wang depuis une génération. Depuis les pionniers comme Philippe Delage ou Alain Caudine. Les expériences se transmettent par ces stages et les nouveaux participants qui se sont lancées dans l'aventure avec la crainte de ne pas avoir le niveau pour suivre ont été ravis de compter sur l'aide des plus anciens. Maintenant l'école de Wang Zhanjun France contribue grandement à la cohésion et la pérennité de ce groupe.



Quelques anciens entourent le maître

La force des bénévoles

Après le précieux contenu que nous avons reçu de notre enseignant, la réussite de ce stage ne serait rien sans l'encadrement bénévole des pratiquants du Havre. Des pratiquants venant de l'école de Delphine, de Franck, toutes généreuses et bienveillantes. Chacun-e a œuvré pour une bonne gestion des temps d'accueil, des pauses, de l'entretien des lieux... L'association Taichi Chen Le Havre, notamment le bureau, a veillé à la bonne organisation générale. Le repas festif de la première semaine a permis un moment de rencontres très agréable hors stage. Tous les bénévoles avaient à cœur d'offrir un environnement favorable pour pratiquer dans de bonnes conditions.



Une partie des bénévoles

Une fin de semaine culturelle

Le maître et son fils son fils Qi Bin ont émis le souhait de découvrir un peu de l'histoire de France et cette partie du pays du pays marqué par la seconde guerre mondiale . Le samedi 1^{er} août c'est vers le Mémorial de Caen, le château de Guillaume le Conquérant et une des plages du débarquement Allié sur les côtes du Calvados que nous nous sommes dirigés. Le maître s'est montré très sensible aux horreurs de la guerre et à souligner : **« la chance que nous avons que nos dirigeants soient pour la Paix.**

la sortie du dimanche avait pour objectif de pouvoir marcher sur le pas de son père à Fécamp.



Wang Qi Bin relevant les impacts sur un blockhaus

Remerciements

Je tiens ici à remercier chaleureusement les membres du bureau du havre . Sans eux rien n'aurait été possible ! En particulier, Sylvie notre œil santé, Fabienne la lectrice attentive, Véronique qui a géré les visas , Delphine a la vision panoramique , Jean Marc au grand cœur , Antoine direct comme un rayon laser, Didier le combattant, Robert le trésorier et enfin Philippe et ses sages conseils . J'ai énormément de chance

Merci aussi à l'équipe de l'Irap pour la confiance qu'il nous ont porté pour l'organisation du stage.

Des remerciements a Shandrée, qui sait me parler , en chinois et en français ! et m'a aidé de nombreuses fois pendant le stage !

Merci à Tim d'être venu vers nous à la fin du stage de Cahors, nous espérons avoir été à la hauteur.

Merci également à Alex pour son investissement silencieux mais hyper efficace, même après le stage par la collecte et le partage des photos. Merci à Nathalie pour toute l'énergie qu'elle déploie.

Remerciements à Mr Régis Debons l'adjoint au Maire responsable du service des sports, et à ses équipes qui nous ont permis de pratiquer dans cette salle magnifique.

Merci enfin au Maître Wang Zhanjun d'être venu en Normandie. C'est un honneur pour nous. Nous avons découvert un homme engagé corps et âme dans son art, passionné, passionnant. Il inspire beaucoup de personne lors de ses voyages.

Merci aussi à Qi bin qui nous a beaucoup appris. Merci à lui de s'être éloigné de son jeune enfant cela n'a pas dû être facile.

Points à améliorer

De l'autocritique est aussi nécessaire pour l'amélioration des futurs stages. Des points sont nécessaire à prévoir pour la valorisation du travail du Maître. En premier point vient la qualité des captages vidéos pour mettre en avant des ressources de travail plus aisées une communication visuelle adaptée au niveau de l'école de Wang Zhanjun. Pour Qi bin , il faut prévoir une carte sim pour son portable même si les opérateurs français ne font plus de forfait libre. Il faut avoir le numéro de téléphone de Qi bin avant qu'il arrive.

Riou Franck