



# A.R.A.M.I.S.

Association de  
Recherche en Arts Martiaux Internes  
en Sarthe

Siège social  
39 rue Paul Eluard  
72000 Le Mans  
02.43.76.88.08  
06.19.82.28.10



<http://taichilemans.fr>  
[aramis@taichilemans.fr](mailto:aramis@taichilemans.fr)

## STAGE

avec **Frédéric Plewniak**

Frédéric Plewniak mène depuis 1999 une démarche exploratoire et expérimentale visant à retrouver la dimension martiale du Taiji jian en s'appuyant sur les notions d'escrime, les classiques du Taiji quan et autres documents historiques comme le Jian jing de Yu Dayou, un général Ming du XVIe siècle.



**samedi 11 dimanche 12  
octobre 2025**

**9h30 à 12h30 et 14h à 17h**

**Salle Jules Ferry, rue J. Ferry  
(angle rue Denis Papin) LE MANS**

**Approche dynamique et ludique des  
applications martiales de la forme d'épée  
Kunlun du Yangjia Michuan taijijian.**

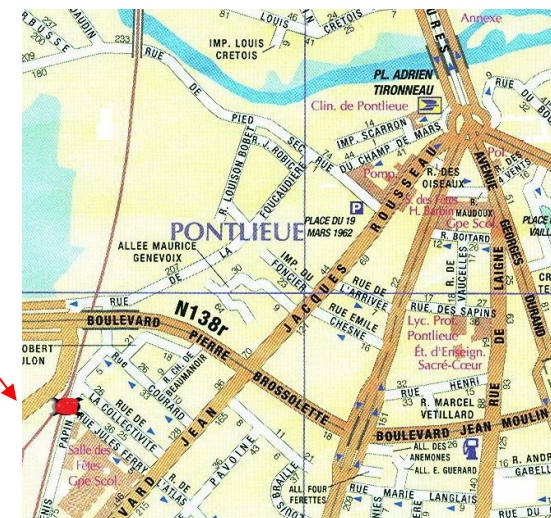
Le travail classique des applications avec une position de départ statique est un passage obligé pour en installer les bases techniques. Toutefois, ce travail conduit souvent à inverser la logique martiale en décidant à l'avance de l'application qu'on réalisera et en y ajustant la situation de départ alors que, dans la réalité, l'application est une réponse spontanée à une attaque accueillie à partir d'une posture initiale. Nous étudierons donc quelques applications sur une même attaque en insistant sur la posture statique initiale correspondante. Puis nous introduirons la possibilité de déplacement avant l'attaque,

obligeant à adapter sans cesse sa position et à ne pas forcer une technique préconçue. Chaque réponse à une attaque constituant elle-même une attaque, nous proposerons graduellement des contres, et des contres aux contres, jusqu'à aboutir à un jeu dans lequel les deux partenaires cherchent à enchaîner un maximum d'applications. Les aspects techniques de ce travail seront également l'occasion d'apporter d'éventuelles corrections sur la forme elle-même tout en maintenant la nécessaire distinction entre le formel et l'applicatif.

## TARIFS

Le week-end : 60€

Adhésion à ARAMIS et licence : 45€,  
15€ pour tout licencié à une fédération.



Inscription et paiement possibles  
en ligne.