DEUXIÈME ÉDITION

Octobre 2026

LA GAZETTE PHUNG HÔ

Qi Gong - Tai Chi - Kung Fu vietnamien

UNE RENTRÉE À L'ÉCOLE PHUNG HO

Chères pratiquantes, chers pratiquants,

Voilà déjà un mois que vous avez franchi à nouveau les portes de notre école. Pour certains, c'était une première rentrée ; pour d'autres, un rendez-vous devenu familier. La rentrée apporte souvent son lot de nouveautés : un lieu à découvrir, de nouvelles rencontres et des habitudes à prendre. Nous souhaitons donc à chacune et chacun d'entre vous la bienvenue.

Pour ceux qui reviennent, retrouver l'école, c'est renouer avec une pratique qui leur fait du bien, physiquement comme mentalement. Quant aux débutants, nul besoin de tout connaître dès le premier cours : la pratique se découvre progressivement.

Au fil des séances, vous apprendrez des gestes, des techniques de combat, des enchaînements et des principes. Vous découvrirez peut-être aussi quelque chose de plus subtil : votre rapport au corps, à l'effort, à la concentration et au dépassement de soi.

Pour celles et ceux qui pratiquent depuis plusieurs années, cette rentrée peut être l'occasion de regarder au-delà de ses acquis et de travailler ses points de fragilités. Peut-être est-ce aussi le moment de faire un pas vers l'une des autres disciplines de l'école ? Observer, découvrir un autre cours, échanger avec d'autres pratiquants ou participer à un stage : autant de façons d'élargir sa pratique.

En franchissant les portes de l'école, vous prenez aussi part à une histoire qui se construit depuis plus de vingt-cinq ans.

Fondée en 2001 à Tiercé par Stéphane Gaudard, aujourd'hui ceinture noire 6e dang, l'École Phung Hô rassemble 14 clubs et 9 enseignants engagés dans la transmission du Kung Fu, du Tai Chi et du Qi Gong.

Derrière chaque cours, chaque enseignant et chaque pratiquant, un même fil conducteur relie l'ensemble de l'école : la transmission.

Transmettre, ce n'est pas seulement enseigner des mouvements ou des techniques. C'est aussi faire vivre des valeurs : le respect, la persévérance, la gratitude, la régularité, l'humanité et la confiance.



3 PRATIQUES, 14 CLUBS ET UNE MÊME ÉCOLE

À l'École Phung Hô, le Kung Fu, le Qi Gong et le Tai Chi ont chacun leur approche, mais se rejoignent dans le travail du corps, de l'esprit et de l'énergie. Le Kung Fu met l'accent sur la coordination, la précision et la dimension martiale ; le Qi Gong, sur le souffle et l'écoute de soi ; le Tai Chi, sur la fluidité, l'équilibre et la concentration. Ces pratiques se complètent et se répondent, à l'image du yin et du yang.

Les cours permettent de découvrir et de travailler ces disciplines. Une pratique personnelle régulière aide ensuite à approfondir les acquis et à progresser.





Anaïs Mullard, ceinture bleue
Pratiquante de Kung Fu et de Tai Chi au club de Tiercé.
Rédactrice en chef de cette gazette!

LA GAZETTE PHUNG HÔ

Octobre 2026

PARLONS PRINCIPES



"LÊ", LE SALUT: LE RESPECT EN ACTION

Le respect, la politesse et le savoir-vivre occupent une place centrale au sein de l'École Phung Ho. Ils font partie intégrante des cinq valeurs qui accompagnent notre pratique.

Mais comment faire vivre concrètement cette valeur dans nos cours ?

le salut en est l'une des premières expressions.

Lorsque nous saluons le Vo Duong, lieu d'entrainement, en entrant, ce geste peut sembler simple, presque anodin. Pourtant, il porte une véritable symbolique. Il fait partie de la pratique et **traduit notre respect** pour le lieu, pour ceux qui nous ont précédés, pour l'enseignement, nos partenaires et notre maître.

Un simple salut peut ainsi signifier :

« Je suis ici, je suis prêt à pratiquer, à apprendre et à m'engager pleinement dans ce moment. »

Il est, de cette manière, perçue comme un passage entre l'extérieur et la pratique. Il est essentiel de cultiver sa reconnaissance et de dépasser une attitude de simple consomateur en allant d'avantage à la **rencontre** de la pratique, la comprendre et **la faire vivre en soi.**

À l'École Phung Ho, cela passe aussi par notre capacité à écouter, à être attentif, sérieux et impliqué dans notre travail, à rester à l'écoute de son corps, faire preuve de maitrise de soi et de bienveillance envers autrui.

Enfin, ne brûlons pas les étapes ! Nous avons tous été débutants. Progresser **à son rythme** avec son propre niveau, sans jugement, avec ses facilités et ses lacunes, est l'essence même de la philosophie du **Đạo**, une quête vers l'épanouissement personnel !

LE MOT DES ENSEIGNANTES

"J'ai échangé avec les enseignants de notre école sur l'histoire de leurs clubs et sur ce qui les anime dans leur enseignement. Pour ce deuxième numéro, j'ai choisi de donner la parole aux femmes qui transmettent nos pratiques. Ces messieurs seront à l'honneur dans le prochain numéro !"

ORGÈRES (KUNG FU) : UNE HISTOIRE DE PROXIMITÉ ET DE TRANSMISSION



AUDREY PLANCHENAULT
ORGÈRES
CEINTURE NOIRE
1ER DANG FFKDA

Après avoir découvert les arts martiaux vietnamiens à Tiercé avec Stéphane Gaudard et connu plusieurs années de pratique en pointillés au gré de ses études et de ses déménagements, Audrey garde toujours un lien fort avec l'École Phung Ho.
Installée en Bretagne, elle retrouve Mickaël et partage avec lui l'envie de créer un lieu de pratique proche de chez eux, tout en restant dans la continuité de l'école. C'est ainsi qu'à l'été 2023 naît le club Phung Hô Orgères. En quatre années, le club a progressivement grandi pour atteindre cette saison 18 pratiquants !

"Le club d'Orgères s'est créé avec un besoin commun d'avoir notre lieu de pratique à proximité de chez nous : une antenne locale (et bretonne) de l'école Phung Hô.
(...) j'essaye constamment de recréer pour nos élèves ce que j'avais au début de ma pratique: un cadre exigeant physiquement et mentalement, mais toujours en intégrant du fun dans la pédagogie. L'important est de créer un groupe qui fonctionne, qui va se tirer vers le haut. Qui est content de se retrouver cours après cours, année après année. Un groupe qui évolue. Un groupe qui se retrouve en stage les week-ends. Un groupe qui peut suer toute une journée sous un soleil de plomb, qui se retrouvent à faire du camping le soir, à rire jusqu'à pas d'heure, danser sur le tatami en fin de soirée sous une boule à facette et qui sera prêt à en découdre à 9h le lendemain!"

DÉJÀ 8 ANS AUX GARENNES SUR LOIRE (49610) !



STÉPHANIE TORDJMAN ANGERS & ST-JEAN-DES-MAUVRET

“C'est avec grand plaisir que le club organise chaque année un stage de Tai Chi pour recevoir l'enseignement de Stéphane Gaudard.
Grâce à l'implication des élèves du club , l'événement est toujours un moment de convivialité réussi qui permet de fêter l'anniversaire du club et de faire se rencontrer des pratiquants d'autres associations. Pour les 8 ans du club, il se tiendra le 29 Mai 2027 à la Salle Odile D'Ollone de 9h à 17h30. N'hésitez pas à me contacter : taichi.garennes@etik.com ppour en savoir plus.”

FOCUS: LES STAGES : UNE AUTRE FAÇON DE PROGRESSER

Les stages permettent de prendre le temps d’approfondir une technique, de découvrir une autre pratique et de rencontrer des élèves des différents clubs de l’école. Ils complètent les cours hebdomadaires et offrent l’occasion de pratiquer ensemble dans un autre cadre.
Toutes les dates de la saison figurent sur le flyer papier qui vous a été remis. Pensez à le conserver !

ILLE ET VILAINE (TAI CHI & QI CONG) QUAND LA PRATQUE DEVIENT VOCATION



GHISLAINE COMMAULT ILLE ET VILAINE

Son parcours d’enseignante commence à La Chapelle-Thouarault il y a 10 ans, en Ille et Vilaine, né d'un besoin de retrouver un lieu de pratique proche de chez elle. En effet, mener un rôle de mère, une activité professionnelle et l'enseignement des arts martiaux demande du temps. Sous l’impulsion de Stéphane Gaudard, elle commence alors à enseigner et à se professionnaliser face à l'évidence que représentait ce nouveau chemin de vie en diminuant parallèlement son temps de travail en tant qu’ergothérapeute au CHU de Rennes.

“Née martialement au sein de l’école Nghia Hô, je poursuis aujourd’hui mon chemin au sein de l’école Phung Hô depuis une dizaine d’années. Je suis particulièrement attachée au style yin de Phung Hô, qui cultive l’énergie féminine dans sa pratique.” (...)
“Mon objectif est d’accompagner les élèves afin qu’ils deviennent autonomes et qu’ils s’approprient la pratique, sans avoir toujours besoin de moi. Je me considère comme un guide, une accompagnante sur leur propre chemin. Rien ne me fait plus plaisir que de savoir que certains prennent plaisir à pratiquer seuls, dans la nature ou chez eux, en dehors des cours.“ (...)
“La façon de bouger en dit long sur les histoires de vie, les poids que l’on porte, notre manière de penser.” (...)
“J’aime le côté martial du Tai Chi, la recherche de la maîtrise, l’évolution de la pratique sur le plan technique. Mais je rencontre aussi des personnes engagées dans des parcours de soin parfois difficiles, et je vois combien le Qi Gong peut soutenir, aider et redonner le plaisir de bouger à des corps fatigués.” (...). Chaque pratique à ses trésors!
Notre école et nos arts sont riches. Je vous souhaite à tous de belles découvertes et de beaux moments de pratique pour cette nouvelle saison.

Ghislaine est aussi la co créatrice d’ALEOZEN, organisme de formation.

ALEOZEN
Tai-Chi . Qi Gong

ALEOZEN: L’ORGANISME DE FORMATION DE L’ÉCOLE PHUNG HÔ

Créé par Ghislaine Commault et Stéphane Gaudard, ALEOZEN a pour mission de faire connaître et de transmettre le Qi Gong et le Tai Chi. L’organisme propose des interventions en entreprise, dans le secteur du médico-social, ainsi que des formations en Qi Gong.

www.aleozen.fr

LE MOT DE NOTRE MAÎTRE

"Pour cette édition, j'ai interviewé Stéphane sur la création de l'École Phung Hô, sa vision des arts internes et externes et la place des différentes disciplines au sein de l'école. Je l'ai également interrogé sur ce qu'il souhaite transmettre aujourd'hui, aux nouveaux pratiquants comme à ceux qui cheminent depuis plusieurs années."



VO SU STÉPHANE GAUDARD
MAÎTRE DE L'ÉCOLE PHUNG HO

L'ORIGINE DE PHUNG HO

Qu'est-ce qui vous a donné envie de créer l'École Phung Ho en 2001 ?
J'ai eu un long parcours martial auprès de plusieurs maîtres, dont deux ont profondément influencé mon travail : Maître Tran Van Ba, de l'école Lam Son Vo Dao, et Maître Trang Lê Cao, de l'école Nghia Hô. J'ai également travaillé avec d'autres maîtres, puis, à un moment de mon parcours, j'ai dû faire un choix : rejoindre une école ou créer la mienne, avec une approche qui me correspondait. J'ai choisi cette seconde voie et c'est ainsi que j'ai créé l'École Phung Hô en 2001, au dojo de Tiercé.

Pourquoi avoir choisi le nom Phung Hô ?
Le nom Phung Hô n'est pas né du hasard. Comme mentionné précédemment, deux maîtres ont beaucoup influencé mon parcours. Les emblèmes de leurs écoles se sont donc imposés à moi comme une évidence lors du choix du nom de l'école. L'école Lam Son a pour emblème le phénix, en vietnamien « Phung ». De son côté, l'école Nghia Hô a pour emblème le tigre, « Hô ». L'association de ces deux symboles a donné naissance au nom Phung Hô, qui a ensuite été approuvé par Maître Trang Lê Cao.

À vos débuts, quelle était votre vision de l'école ? Et qu'est-ce qui a changé depuis ?
Au début, ma vision de l'école n'était pas figée. Je n'avais pas pensé à un style de travail particulier : c'était plutôt un objectif d'identité. Autrement, je me serais simplement associé au nom générique de « Viet Vo Dao », de « Kung Fu » ou d'« arts martiaux vietnamiens », mais sans identité propre. Le fait d'avoir un nom m'a permis de nourrir mon travail et de structurer cette école.

Que constatez-vous de l'évolution et de la maturation de l'école depuis sa création ?
Au début, en 2001, il n'y avait que l'école de Tiercé, puis elle s'est étendue. Le club de Mazé a été monté par Alain Leray, qui a travaillé avec moi pendant plus de douze ans. Ensuite, le club d'Orgères a été créé en 2023 par Mickaël Brandeau et Audrey Planchenault.
En parallèle des arts martiaux, j'ai également commencé à travailler le Tai Chi et le Qi Gong sous l'appellation « Viet Tai Chi ». Il y a quelques années, j'ai décidé de restructurer ces deux pratiques et de les enseigner au sein de l'École Phung Hô, avec, d'un côté, le Tai Chi, l'art martial lent et souple, et de l'autre, le Qi Gong, l'art de santé.

Le lien entre Kung Fu, Tai Chi et Qi Gong
Existe-t-il un « esprit Phung Hô » commun aux trois disciplines ?
La persévérance, le travail. Travailler sérieusement sans se prendre au sérieux : j'entends par là cultiver son humilité et garder l'esprit ouvert. L'esprit Phung Hô, c'est avant tout rester dans la recherche et l'évolution. C'est aussi savoir rester curieux et apprendre des autres. Garder l'âme d'un enfant qui grandit, tombe, se relève, se remet en question et apprend sans cesse.

Où se situe la frontière entre art externe et art interne ? Et qu'est-ce qui les rassemble ?
Chez un pratiquant, les trois disciplines deviennent quasiment indissociables. On a tendance à vouloir scinder les arts internes et les arts externes, mais, pour un pratiquant qui souhaite devenir complet dans sa pratique, il est important de travailler les trois afin de saisir toutes les subtilités de l'art martial, du Tai Chi ou du Qi Gong.
Pour évoquer les nuances entre ces trois disciplines, le Kung Fu relève de l'art externe, de l'art du combat et de l'art militaire. Avec le Tai Chi, on est dans un art martial, mais pratiqué d'une façon souple et lente pour entretenir notre santé. Enfin, avec le Qi Gong, on met de côté l'aspect martial pour se concentrer essentiellement sur la respiration. C'est un art de santé, un art thérapeutique. Le Qi Gong fait partie des cinq branches de la médecine chinoise.

LA TRANSMISSION

Qu'est-ce que vous cherchez réellement à transmettre lorsqu'un débutant arrive pour son premier cours ?
Cet enseignement est devenu plus minoritaire. Je souhaite désormais consacrer davantage de mon temps à la transmission auprès des enseignants et des plus « anciens », je dirais en termes de parcours, qui sont prêts à approfondir leur pratique et à comprendre les subtilités de mon enseignement. L'essentiel pour moi est de transmettre à des personnes qui sauront s'approprier cet héritage et le faire vivre à leur tour.

Au-delà de la technique, quelles valeurs souhaitez-vous que les pratiquants développent ?
La persévérance, la combativité, les principes de l'école, le respect… Toutes nos disciplines doivent rester un art de vivre, c'est-à-dire une aide essentielle au quotidien pour améliorer notre qualité de vie et notre bien-être.

Qu'attendez-vous d'un enseignant Phung Hô ?
Qu'il soit un bon technicien, un bon pédagogue ainsi qu'un bon meneur d'hommes. Être responsable d'un club, c'est savoir mener les autres avec de l'autorité, mais sans être autoritaire. C'est instaurer un cadre ferme, mais toujours bienveillant.

Qu'est-ce qui fait, selon vous, un bon pratiquant ?
L'assiduité, la rigueur, la patience : ce sont des mots qui doivent résonner chez toutes les personnes qui souhaitent pratiquer les arts martiaux. Nous vivons aujourd'hui dans un monde en constante évolution, où tout va de plus en plus vite et où l'on recherche sans cesse l'efficacité. Acquérir une pratique est une chose ; la maîtriser demande du temps, de la persévérance et un engagement régulier.

Si vous pouviez donner un seul conseil à quelqu'un qui pousse aujourd'hui pour la première fois la porte d'un club Phung Hô, quel serait-il ?
Prendre le temps d'observer, de découvrir notre façon de travailler et de voir si elle lui correspond. C'est important de choisir une pratique dans laquelle on se reconnaît et dans laquelle on a envie de s'engager.

LE SAVIEZ-VOUS?

En vietnamien, Võ Sư (Võ sư) signifie « maître d'arts martiaux »

- Võ (武) : arts martiaux, combat
- Sư (師) : maître, enseignant

Le titre Võ Sư est attribué à un professeur ou à un maître d'arts martiaux ayant atteint un certain niveau de compétence et de reconnaissance dans sa discipline.





Signature de notre Vo Su qui veut dire "Phung Hô", Phénix et Tigre

ET SI VOUS PARTICIPIEZ À LA VIE DE L'ÉCOLE PHUNG HÔ ?

Vous avez des idées, l'envie de partager vos compétences ou de donner un peu de votre temps ? Nous souhaitons créer une commission animation et communication réunissant des élèves des différents clubs pour faire vivre des projets communs.

Parmi nos envies : organiser un stage annuel en séjour, regroupant le Kung Fu, le Tai Chi et le Qi Gong. Un temps pour pratiquer ensemble, découvrir les autres disciplines et renforcer les liens entre les élèves de l'école.

Pour concrétiser ce type de projet, nous avons besoin de bras et de têtes : imaginer le programme, trouver un lieu, préparer l'organisation, relayer les informations… Chacun peut contribuer selon ses envies, ses compétences et ses disponibilités.

Envie de participer à cette aventure ? Faites-vous connaître auprès de votre enseignant !



Cours de Qi Gong à Montfort-sur-Meu

AIDEZ-NOUS À FAIRE CONNAÎTRE L'ÉCOLE PHUNG HÔ !

Vous aussi, vous pouvez faire découvrir l'école autour de vous. Parlez de vos cours et des stages à vos proches, et partagez sur vos réseaux sociaux les informations publiées par l'école et votre club. Votre témoignage ou un simple partage peut donner à quelqu'un l'envie de venir essayer !



"Les ateliers du double éventail"



LE QI GONG ET LE TAI CHI À DÉCOUVRIR DANS UN PODCAST!

Ghislaine Commmault et Stéphane Gaudard étaient les invités de l'émission "Les Midis de Julie". Ils ont pris le temps de présenter le Qi Gong et le Tai Chi à celles et ceux qui les découvrent, en éclairant ce qui rapproche ces deux pratiques et ce qui les distingue.

Pour écouter leur échange, scannez le QR code !

LA GAZETTE PHUNG HÔ

Octobre 2026

L'HIVER EN MÉDECINE CHINOISE

RALENTIR ET PRÉSERVER SES RESSOURCES

Les jours raccourcissent, le froid s'installe et la nature entre au repos. Selon la médecine traditionnelle chinoise, cette période invite à adapter notre rythme : dormir suffisamment, rechercher la chaleur et entretenir le mouvement sans nous épuiser.
Dans le calendrier traditionnel chinois, l'hiver commence à Li Dong, qui signifie « début de l'hiver ». En 2026, cette date tombe le 7 novembre. Le solstice de décembre marque donc une étape au cœur de la saison, plutôt que son commencement.

Le Rein et la Vessie, les correspondances de l'hiver

Dans la théorie des cinq mouvements, l'hiver correspond à l'Eau. Il est associé au Rein, organe Yin, et à la Vessie, entraille Yang. Le froid, la couleur noire et la saveur salée appartiennent également à ces correspondances traditionnelles.
Le Rein est décrit comme le dépositaire de l'Essence, appelée Jing, une réserve fondamentale liée à la croissance, au développement et à la reproduction. Ces notions désignent des fonctions propres au modèle chinois : elles ne se superposent pas exactement aux organes et aux mécanismes décrits par la médecine moderne.



Correspondances traditionnelles de la théorie des cinq mouvements



Cultiver le Yin et protéger la chaleur

L'hiver est une saison de prédominance du Yin, associé au repos, à l'intériorité et à la conservation. « Cultiver le Yin » peut se traduire très concrètement : alléger un emploi du temps trop chargé, ménager des pauses et retrouver des soirées plus calmes. La tradition conseille de se coucher tôt et de se lever plus tard, lorsque la lumière revient, dans la mesure où notre quotidien le permet.
Préserver la chaleur fait aussi partie de cette approche. Lors des sorties, pensez à couvrir la tête, le cou et la région lombaire, souvent appelée « les reins » dans le langage courant. Gardez également les pieds au chaud et changez les vêtements humides après une activité.

Une alimentation de saison, chaude et variée

Les soupes, légumes cuits, céréales et plats mijotés trouvent naturellement leur place à la table hivernale. On peut varier les menus avec des légumes racines, des lentilles, des haricots ou des pois chiches.
La diététique chinoise cite aussi les noix, les châtaignes et le sésame noir parmi les aliments de l'hiver. Ils peuvent compléter une alimentation variée, selon les goûts et la tolérance de chacun. La correspondance avec la saveur salée n'invite pas à augmenter le sel : la modération reste de mise. Nourrir ses ressources ne signifie pas multiplier les repas riches !

Continuer à bouger, avec douceur

Le repos hivernal peut s'accompagner d'une pratique régulière de Qi Gong, de Tai Chi ou de marche. Quelques minutes de mouvements confortables permettent de mobiliser le corps et de porter attention aux appuis et à la respiration.
Commencez progressivement, surtout lorsqu'il fait froid. Vous pouvez pratiquer des transferts de poids, mobiliser doucement les chevilles et laisser le bassin accompagner le mouvement. Respirez naturellement, sans retenir le souffle. Adaptez la durée à votre forme du jour et profitez des heures lumineuses pour sortir.

Quatre points à découvrir par l'automassage

L'hiver peut être l'occasion de s'accorder quelques minutes d'automassage. Voici quatre points du méridien du Rein, situés sur la face interne du pied et de la jambe, à repérer à l'aide du schéma :

- 3 Rein – Tai Xi : dans le creux entre la malléole interne, le relief osseux de la cheville, et le tendon d'Achille.
- 5 Rein – Shui Quan : à un cun sous le 3 Rein, dans le creux situé en avant de la saillie osseuse du talon.
- 7 Rein – Fu Liu : à deux cun au-dessus du niveau de la malléole interne, au bord antérieur du tendon d'Achille.
- 9 Rein – Zhu Bin : à cinq cun au-dessus du niveau de la malléole interne, entre le muscle soléaire, dans le mollet, et le tendon d'Achille.

Le cun est une mesure traditionnelle proportionnelle au corps : il ne correspond pas à un centimètre, il correspond à la largeur d'un pouce ou de deux doigts.
Comment les masser ? Installez-vous confortablement, la jambe relâchée. Avec la pulpe du pouce, exercez une pression légère ou de petits mouvements circulaires pendant quelques dizaines de secondes sur chaque zone, puis changez de côté. Respirez tranquillement : le contact doit rester agréable, sans rechercher la douleur.
Ce rituel est proposé comme un moment de détente et d'attention au corps. Évitez les zones blessées, rouges ou gonflées.



Une petite histoire pour finir et réfléchir! Le bol de bois

Un vieil homme vivait chez son fils, sa belle-fille et son petit-fils. Ses mains tremblaient et, pendant les repas, il renversait parfois sa soupe. Un jour, son bol lui échappa et se brisa.
Agacés, son fils et sa belle-fille l'installèrent à une petite table à l'écart et lui donnèrent un bol en bois. Le vieil homme mangeait désormais seul, regardant tristement sa famille réunie.
Un soir, les parents aperçurent leur petit garçon occupé à assembler des morceaux de bois.
— Que fabriques-tu ? demanda son père.
— Un bol pour toi et maman, pour quand vous serez vieux.
Les parents se regardèrent en silence.
Le soir même, ils rendirent au grand-père sa place à la table familiale. Et lorsque sa soupe débordait, personne ne le grondait plus.

Adaptation libre du conte « L'Aïeul et le petit-fils », recueilli par les frères Grimm.