

# LA GAZETTE PHUNG HÔ

*Qi Gong – Tai Chi – Kung Fu sino-vietnamien*



Chers pratiquants, chers enseignants,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente ce premier numéro de La Gazette Phung Hô.

L'idée de cette gazette est simple : créer un lien entre les clubs, partager les actualités de l'école et mettre en lumière celles et ceux qui la font vivre au quotidien.

Que vous pratiquiez le Tai Chi, le Qi Gong ou le Kung Fu, vous faites tous partie de la même école.

Au-delà des disciplines, ce sont des valeurs communes qui nous rassemblent : humanité, loyauté, respect, volonté, et confiance.

Cette année, placée sous le signe du Cheval de Feu, nous invite à avancer avec énergie et enthousiasme, tout en restant fidèles à l'esprit de nos pratiques.

À travers ces pages, vous découvrirez les temps forts à venir, les parcours de certains enseignants et élèves, ainsi que les projets qui continueront à faire grandir l'École Phung Hô.

Je vous souhaite une belle lecture et une très bonne année de pratique.

Bien à vous tous.

Vo Su Stéphane Gaudard



CHÚC MỪNG NĂM MỚI !

2026:

ANNÉE DU  
CHEVAL DE FEU





TÊT 2026 - SOUS L'ÉLAN DU CHEVAL DE FEU

À l’occasion du Têt, le Nouvel An lunaire, toute l’équipe enseignante adresse ses vœux les plus chaleureux à l’ensemble des clubs et pratiquants.  
L’année 2026 s’ouvre sous le signe du Cheval de Feu, symbole de vitalité, d’engagement et de mouvement.

Dans les traditions asiatiques, le Cheval incarne l’énergie du cœur, l’élan juste, la capacité à avancer avec détermination tout en restant fidèle à ses valeurs.

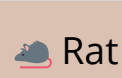
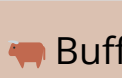

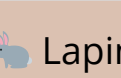

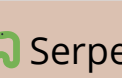
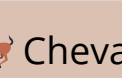

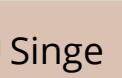
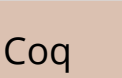
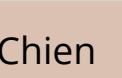
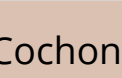
Associé à l’élément Feu, il nous invite à cultiver :

- la passion dans la pratique,
- la clarté dans la transmission,
- la chaleur humaine qui relie élèves et enseignants au sein de notre école.

Que cette nouvelle année soit pour chacun une source d’ancrage, de progression et de joie partagée sur les chemins du Tai Chi, du Qi Gong et du Kung Fu.





























































































































































Bonne année à toutes et à tous - Chúc Mừng Năm Mới !

Le cycle zodiacal chinois repose sur une rotation de 12 animaux associée aux 5 éléments, créant un cycle complet de 60 ans. Retrouvez votre signe à l'aide du tableau ci-dessous!

 Rat	 Buffle	 Tigre	 Lapin	 Dragon	 Serpent	 Cheval	 Chèvre	 Singe	 Coq	 Chien	 Cochon
1948	1949	1950	1951	1952	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947
1960	1961	1962	1963	1964	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
1972	1973	1974	1975	1976	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971
1984	1985	1986	1987	1988	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983
1996	1997	1998	1999	2000	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
2008	2009	2010	2011	2012	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
2020	2021	2022	2023	2024	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
					2025	2026					

ÉLÉMENTS:  EAU  BOIS  FEU  TERRE  MÉTAL

Amusez-vous à étudier vos compatibilités!  
La compatibilité des signes du zodiaque chinois repose sur l’équilibre des énergies et des éléments.  
Ce tableau est proposé à titre ludique ;-)

	 Rat	 Boeuf	 Tigre	 Lapin	 Dragon	 Serpent	 Cheval	 Chèvre	 Singe	 Coq	 Chien	 Cochon
Rat												
Boeuf												
Tigre												
Lapin												
Dragon												
Serpent												
Cheval												
Chèvre												
Singe												
Coq												
Chien												
Cochon												





# L'ÉCOLE PHUNG HÔ AUJOURD'HUI

UNE COMMUNAUTÉ EN MOUVEMENT: UNE ÉCOLE, TROIS DISCIPLINES

**1 MAÎTRE - 9 ENSEIGNANTS - 14 CLUBS - 477 PRATIQUANTS !**

## LES CINQ VERTUS DE L'ÉCOLE

### Nhân: Humanité, Bonté Humaine

*Sois bon et bienveillant pour bien mener ta vie.*

### Nghiã: Loyauté, Gratitude

*Tiens tes engagements, sois reconnaissant envers les autres.*

### Lê: Respect, Politesse

*Respecte-toi, respecte les autres.  
Cultive ton savoir - être.*

### Tri: Volonté, Persévérance

*Travaille avec détermination, volonté et persévérance pour atteindre ton but.*

### Tin: Confiance, Intégrité

*Crois en toi, en l'autre, sois honnête et droit.*

## L'ÉQUIPE ENSEIGNANTE



VO SU STÉPHANE GAUDARD



AUDREY PLANCHENAULT  
ORGÈRES



MICKAËL BRANDEAU  
ORGÈRES



GHISLAINE COMMAULT  
ILLE ET VILAINE



GEOFFROY FOURREAU  
TIERCÉ



AMANDINE RÉTHORÉ  
TIERCÉ



EMMANUEL VIGANE  
TIERCÉ



YANN GRANET  
ANGERS & MÛRS-ÉRIGNÉ



STÉPHANIE TORDJMAN  
ANGERS & ST-JEAN-DES-  
MAUVRET



ALAIN LERAY  
LOIRE-AUTHION &  
MAZÉ

L'École Phung Ho rassemble aujourd'hui 14 clubs et 9 enseignants, engagés dans la transmission du Tai Chi, du Qi Gong et du Kung Fu.

Avec **477 élèves, dont: 210 en Tai Chi, 190 en Qi Gong et 77 pratiquants en Kung Fu**, notre école continue de grandir tout en préservant l'esprit de proximité et de qualité qui fait sa force.

Chaque discipline contribue à l'équilibre de l'ensemble :

le **Tai Chi** pour la profondeur et la fluidité,

le **Qi Gong** pour la santé et l'énergie,

le **Kung Fu** pour l'engagement et la maîtrise.



# LES ÉVÉNEMENTS À VENIR

Stage Armes du Tai Chi • 7 et 8 mars 2026  
Association Phung Hô Thorigné-Fouillard



ÉVÈNEMENT OUVERT AU PUBLIC  
LE SAMEDI 7 À PARTIR DE 15H00



SALLE DE TENNIS LES  
BLANCHETS

## Les stages à venir - Un temps fort de la vie de l'école!

Tout au long de l'année, les stages constituent des moments essentiels dans la vie de l'École Phung Ho.

Au-delà de l'apprentissage technique, un stage permet d'approfondir sa pratique, de prendre du recul sur les acquis et de découvrir de nouvelles perspectives. C'est aussi l'occasion de pratiquer autrement : avec d'autres enseignants, d'autres partenaires, dans une énergie collective différente de celle du cours hebdomadaire.

Les stages renforcent les liens entre les clubs et nourrissent le sentiment d'appartenance à une même école. Ils permettent à chacun, quel que soit son niveau, de progresser à son rythme tout en partageant un temps d'échange et de convivialité.

**Nous vous invitons vivement à participer aux prochains rendez-vous :**

**ils constituent une véritable richesse dans le parcours de chaque pratiquant.**

## LE STAGE ANNUEL EN ART EXTERNE



Stage de l'école  
**Phung Hô Vo Dao**  
2026



Tu Mon Kim, les 4 passages de la porte du métal  
Enchaînement Song To, couteaux papillons et mains nues

Samedi 25 avril : 9h30 - 17h00  
Dimanche 26 avril : 9h30 - 12h00

Salle Monique Peltier Rue des sports - 35230 Orgères

Tarif : 35€



Avec Stéphane Gaudard  
6ème Dang FFKDA

Inscription :



**MOBILISEZ-VOUS!**

## STAGE INÉDIT EN TAI CHI FORME 8

**Stage Tai Chi**  
**samedi 28 mars 2026**  
Organisé par l'association Tai Chi Les Garennes sur Loire




**NEW**

Animé par Stéphane Gaudard  
Ecole du Phénix et du Tigre  
6ème DAN FFK

Reservations:  
[taichi49.fr/evénements](http://taichi49.fr/evénements)







## ATELIER QI GONG BÂTON



Dimanche 31 Mai

Matinée de pratique  
Association Tai Chi & Qi Gong du Phénix Blanc  
LA CHAPELLE-THOUARAULT  
Ghislaine Commault - Stéphane Gaudard

[www.qigongtaichi35.com](http://www.qigongtaichi35.com)



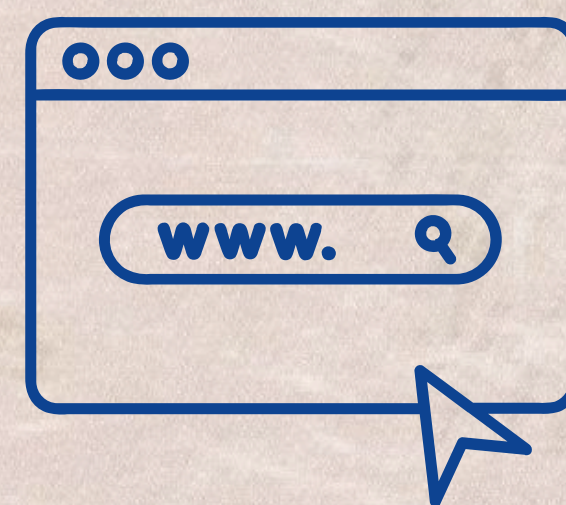
## INSCRIPTIONS AUX STAGES

EN ILLE ET VILAINE:

[WWW.QIGONGTAICHI35.COM](http://WWW.QIGONGTAICHI35.COM)  
[WWW.PHUNGHO-ORGERES.COM](http://WWW.PHUNGHO-ORGERES.COM)

EN MAINE ET LOIRE:

[WWW.TAICHI49.FR](http://WWW.TAICHI49.FR)



## PARCOURS ENSEIGNANTS: DEUX NOUVEAUX 3ÈME DANG AU SEIN DE L'ÉCOLE!



ARTS MARTIAUX  
VIETNAMIENS  
FFK

Nous avons le plaisir de mettre à l'honneur **Geoffroy Fourreau** enseignant à Tiercé et **Yann Granet** enseignant à Mûrs-Erigné qui ont récemment obtenu leur 3<sup>e</sup> Dang (grade ceinture noire 3e Dang) en arts martiaux vietnamiens. Cette étape importante vient récompenser des années de pratique régulière, d'engagement personnel et d'implication dans la transmission.

Un grade ne marque pas une fin, mais une étape sur un chemin exigeant où travail technique, compréhension et posture intérieure évoluent ensemble.

Au-delà de la performance, c'est la constance, l'humilité et l'esprit d'école qui sont ici salués.

**Nous leur adressons toutes nos félicitations pour ce parcours et pour l'exemple qu'ils offrent à l'ensemble des pratiquants.**





## PAROLE DE PRATIQUANTES



EMMANUELLE,  
PRATIQUANTE  
AU CLUB DE TIERCÉ



SANDRINE PRATIQUANTE AUX SEIN DES  
CLUBS DE THORIGNÉ-FOUILLARD ET  
ORGÈRES

Au sein de l'École Phung Ho, chaque parcours est unique.

Certains découvrent une discipline et s'y ancrent durablement, d'autres choisissent d'explorer plusieurs voies : Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu, pour enrichir leur pratique et approfondir leur compréhension.

Nous avons proposé à deux pratiquantes de répondre à trois questions afin de partager leur expérience :

**Sandrine**, qui pratique le **Qi Gong, le Tai Chi et le Kung Fu en Ille-et-Vilaine**, et **Emmanuelle**, pratiquante de **Tai Chi et de Kung Fu** en Maine et Loire.

À travers leurs mots, vous découvrirez comment ces disciplines se complètent, ce qu'elles leur apportent au quotidien et ce qui les motive à poursuivre leur chemin au sein de l'école.

Merci à toutes les deux pour vos témoignages.

**Qu'est-ce qui t'a donné envie de pratiquer plusieurs disciplines au sein de l'École Phung Ho ?**

**Emmanuelle:**

*"Cela fait deux ans que je pratique le Kung Fu. Stéphane nous avait expliqué que les trois disciplines se complétaient. J'avais eu l'occasion de participer à quelques cours ainsi qu'à un stage de Tai Chi et pour un projet personnel, j'ai sauté le pas de pratiquer le Tai Chi le lundi et le Kung Fu le samedi matin!"*

**Sandrine:**

*"J'ai commencé par pratiquer le Tai Chi au sein de l'école Phung Hô. J'ai vite ressenti le besoin d'aller plus loin, de compléter cette discipline par le Qi Gong et le Kung Fu.*

*L'école Phung Hô propose ces 3 disciplines ainsi que de nombreux stages tout au long de l'année et le fait de pouvoir pratiquer avec des armes lors des stages m'a vraiment plu.*

*De plus, le professionnalisme des enseignants et la qualité de leurs enseignements sont une véritable richesse dans mon apprentissage."*



## En quoi le Tai Chi, le Qi Gong et/ou le Kung Fu se complètent-ils dans ta pratique personnelle ?

**Emmanuelle:**

*“Le Tai Chi m'apporte beaucoup dans ma pratique du Kung Fu. J'appréhende chaque geste différemment. Je sens le travail à l'intérieur de moi. Cela m'a permis de découvrir et de développer mon côté Yin.”*

**Sandrine:**

*“Avec le recul je me rends compte que ces disciplines sont liées entre elles, elles ne vont pas l'une sans l'autre et constituent un entraînement complet.*

*Le Qi Gong m'aide à me centrer, à rentrer dans ma pratique et à maîtriser ma respiration et mon souffle.*

*Le Kung Fu me permet de mieux comprendre les positions du tai chi, de faire des postures plus justes, en plus de m'apporter un corps plus fort et plus souple, essentiel pour la pratique.*

## Qu'est-ce que cette diversité t'apporte dans ta vie quotidienne ?

**Emmanuelle:**

*“Ce développement me permet de me poser, de me sentir plus sereine, de faire le vide dans ma tête mais aussi d'apprendre à écouter mon corps.*

*C'est une très belle expérience, je ne regrette pas et je la conseille même !”*

**Sandrine:**

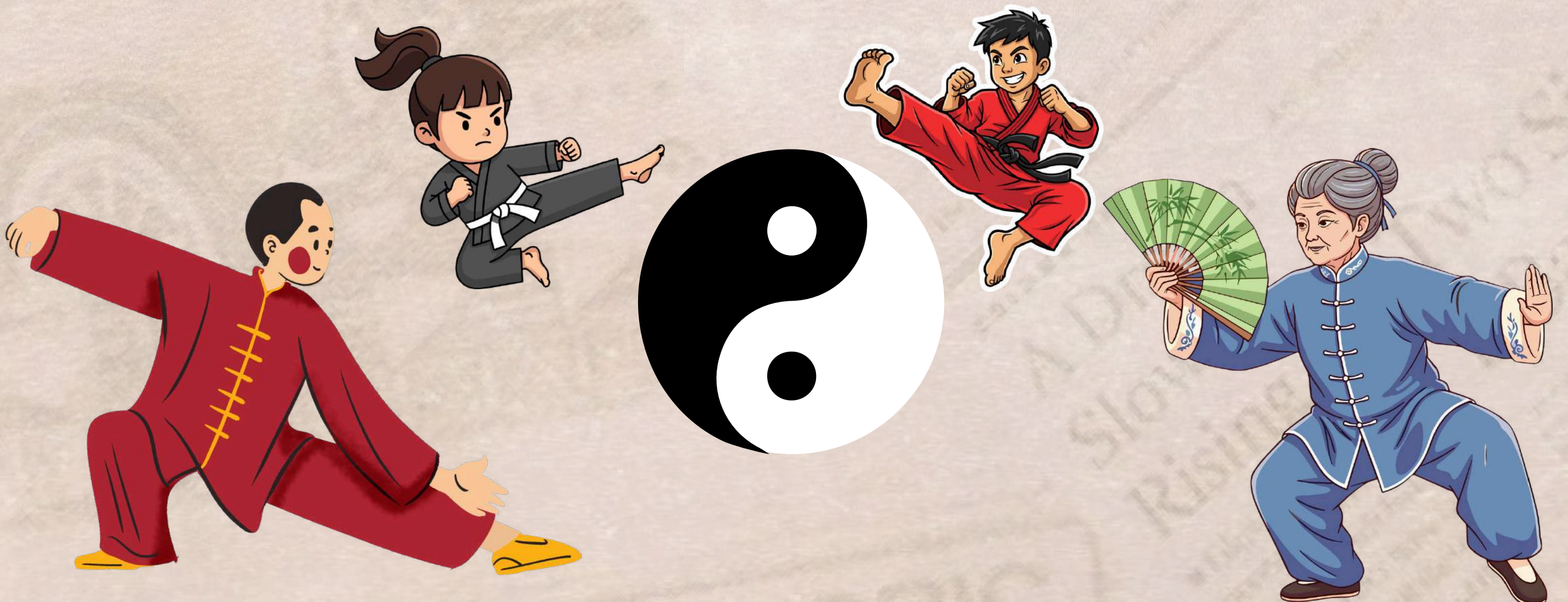
*“Les arts martiaux font aujourd'hui partie de mon quotidien et ils m'apportent énormément.*

*Ils me procurent un bien-être intérieur, apaisement, retour au calme et une meilleure maîtrise de mes émotions.*

*Sur le plan physique, ils développent ma conscience corporelle, je suis plus attentive à mes mouvements, à ma posture et à mon équilibre. De plus, l'apprentissage des formes m'apporte de la constance et de la rigueur.*

*Les arts martiaux sont pour moi bien plus qu'une activité physique, ils sont un véritable équilibre entre le corps et l'esprit.”*

**Le Qi Gong, le Tai Chi et le Kung Fu appartiennent à une même famille.  
Ce sont des arts qui se vivent et s'expérimentent bien au-delà des mots.  
N'hésitez pas à découvrir chaque discipline et à dépasser les idées reçues.  
Il n'est jamais trop tôt pour commencer... alors soyez curieux !**







## LA RELÈVE EST ASSURÉE!

L'École Phung Hô compte deux nouveaux petits membres... encore un peu jeunes pour le salut martial, mais déjà bien présents !

Nous adressons toutes nos félicitations à nos enseignantes **Amandine** et **Audrey**, qui ont récemment accueilli chacune un petit garçon : **Ambre** et **Ethan**.

Qui sait ? Peut-être de futurs pratiquants de Tai Chi, de Qi Gong ou de Kung Fu... La relève se prépare dès le premier âge !

Nous leur souhaitons beaucoup de bonheur et de beaux moments en famille!



## REMERCIEMENTS

Nous souhaitons adresser un remerciement particulier à **Éric**, pratiquant au sein de l'école et designer, qui a collaboré avec Stéphane pour la création du nouvel écusson des arts internes.

Son regard artistique, sa sensibilité et son engagement ont permis de donner une identité visuelle forte et cohérente à nos disciplines internes.

Ce nouvel écusson reflète à la fois l'esprit du Tai Chi et du Qi Gong, tout en s'inscrivant harmonieusement dans l'identité de l'École Phung Hô.

Un grand merci pour ce travail et pour son implication au service de l'école.

Merci également à **vous tous** pour l'accueil que vous avez réservé à ce nouvel écusson.



## FORMATION « DEVENIR ANIMATEUR DE QI GONG » TRANSMETTRE POUR FAIRE VIVRE LA PRATIQUE.



### Nouvelle formation - Tiercé Maine et Loire / Ouverture en octobre 2026

Une nouvelle formation “Devenir animateur de Qi Gong” ouvrira à Tiercé en octobre 2026.

Portée par **ALEOZEN** et animée par Stéphane Gaudard et Ghislaine Commault, cette formation s’adresse aux pratiquants souhaitant approfondir leur pratique et s’engager dans une démarche de transmission, avec pour objectif de pouvoir, à terme, animer des cours.

Elle se déroulera sous forme de sessions organisées du vendredi au dimanche midi, complétées par quatre jours en juillet 2027.

Toutes les informations (programme, modalités et inscriptions) sont disponibles sur : [www.aleozen.fr](http://www.aleozen.fr)

**La Gazette se referme... mais la vie de l'École Phung Hô continue chaque semaine sur les tapis, dans les salles... et aussi en ligne !**

**Pour suivre nos stages, événements et actualités, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux.**

**En partageant nos publications, vous contribuez à faire connaître nos pratiques et à soutenir le développement de vos clubs.**

**Retrouvez-nous sur :**

**Instagram - Facebook - LinkedIn - YouTube**

- Ghislaine Commault
- Stéphane Gaudard
- Alain Leray
- Aleozen
- Tai Chi - Qi Gong 49 et toutes les pages de vos clubs!



**Merci à toutes et à tous de faire vivre cette belle dynamique collective !**