

# Wing Flow System

Le parcours fascinant d'un art martial moderne

翼流系統武术

## L'origine

### Quand la vision des arts martiaux est guidée par la passion

Le Wing Flow System (=WFS) a été fondé par Sifu Mark Stas après plus de 33 ans d'entraînement passionnés.

Il faut comprendre l'état d'esprit de Sifu Mark Stas pour comprendre comment ses compétences actuelles se sont développées dans son WFS. Adolescent, avant même de pouvoir rejoindre des cours d'arts martiaux, il s'entraînait seul dans sa chambre à l'aide de livres et de son imagination. Très jeune, il a développé cette faculté de s'entraîner seul et sa passion pour l'entraînement solitaire n'a cessé de croître.

Dans les années 80, des dessins animés comme 'Fist of the North Star' ou 'Dragon Ball' et 'Judo Boy' ont marqué son adolescence, ainsi que 'Enter the Dragon' avec le légendaire Bruce Lee, qu'il regardait à l'époque à la télévision (Club Dorothée, une émission télé française).

Même lorsqu'il a enfin pu assister à ses premiers cours de karaté, il a continué à s'entraîner assidûment, seul dans sa petite chambre, en traduisant des livres d'arts martiaux qui n'étaient pas dans sa langue maternelle. Cette constance dans l'entraînement quotidien et l'utilisation de sa visualisation pour s'exercer sont devenues son point fort, ce qui lui a permis d'atteindre son haut niveau actuel de compétences.

Avant de s'entraîner à l'art martial chinois, qui constituera le noyau de son WFS, il a pratiqué très intensivement le Karaté Shotokan, le Taekwondo et la gymnastique, ce qui a été très bénéfique pour son développement.



### La Biomécanique

Les techniques suivent les principes de la mécanique du corps



### Le Système

Suivre un parcours structuré vers la maîtrise du WFS



### Le Développement Martial

La santé et les connaissances martiales sont étroitement imbriquées

Il s'est entraîné aux principes de la boxe, au trapping et la sensibilité tactile rudimentaire avant de découvrir le Wing Tsun (WT) de Leung Ting dans les années 90 en Allemagne, grâce à Sifu Salih Avci.

A cette époque, cette puissante organisation européenne de WT était dans sa période de gloire avec des combattants tels qu'Emin Boztepe et Salih Avci, qui étaient considérés comme les deux meilleurs combattants de cette branche du Wing Chun, ou des noms comme Frank Ringeisen, Victor Gutierrez et Thomas Mannes.



Mark Stas était déterminé de quitter la Belgique ( ainsi que de terminer son contrat de travail ) pour vivre et s'entraîner à plein temps en Allemagne après avoir rencontré Sifu Salih Avci à Aachen: ce Maître de Wing Tsun l'avait expliqué et montré en détail l'art du Wing Tsun et Mark était plus que convaincu. Même lorsque Sifu Mark a eu plus d'un professeur de Wing Tsun, il doit sa passion pour le Wing Tsun à Sifu Salih.

### **Lorsque la passion anime un cœur, tout le reste devient secondaire....**

---

De nombreuses années d'entraînement dévoué dans cet art martial ont donné à Sifu Mark une base très solide grâce aux enseignements de Frank Krüger, dont le Chi Sao (ou mains collantes) était tout simplement fantastique : élastique mais très fort. Il a suivi plus de 10 ans d'entraînement très dévoué, s'entraînant au QG (château Langenzell) et dans l'académie de Sifu Heinrich Pfaff, qui était considéré comme l'un des meilleurs ( voire LE meilleur ) technicien de l'EWTO. Bien que plus sur l'arrière-plan de l'EWTO, il était l'instructeur principal qui a formé tous les instructeurs qui sont venus du monde entier au château. Ses connaissances et ses compétences étaient parmi les plus complètes. Lorsque Sifu Pfaff a décidé de quitter l'EWTO et de créer sa propre fédération, il a demandé à Mark Stas de le rejoindre. C'est ainsi que Mark Stas est devenu l'un des tout premiers instructeurs de cette fédération. 11 ans plus tard, le destin en a voulu autrement et à cause de conflits internes, Sifu Mark Stas a décidé de suivre sa propre vision des arts martiaux et de consacrer son temps à s'entraîner et à s'améliorer. Il a toujours été un élève et instructeur très attentif, il a pu trouver le temps de relire tout ce qu'il avait écrit au cours de ses nombreuses années d'apprentissage des arts martiaux (il prenait des notes après chaque leçon pendant tant d'années). Après 33 ans d'entraînement aux arts martiaux, dont 22 ans d'entraînement quotidien au Wing Tsun, il avait maintenant le temps de se remettre en question, d'étudier et de retravailler tout ce qu'il avait vu et appris.

Bien que Wing Flow System ait vu le jour vers 2017, il a fallu à Sifu Mark quelques années de plus pour développer et structurer les programmes d'enseignement.

Le WFS, étant un tout nouvel art martial, Sifu Mark a réalisé qu'il fallait du temps pour établir un système qui puisse aider à guider et à faire évoluer un élève ou un instructeur en WFS.

Beaucoup comprennent mal le Wing Flow System : bien qu'il s'agisse d'un nouvel art martial présentant des similitudes avec le Wing Chun, le Jeet Kune Do ou la boxe, il s'agit d'un système complet et bien pensé, avec un parcours d'apprentissage unique pour ceux qui souhaitent apprendre un art martial intelligent. Le WFS va au-delà du sport, bien qu'il ait de grands avantages dans le monde des sports de combat.

## Qu'est ce que le Wing Flow System?

Bien que la formation de Sifu Mark Stas soit issue du Karaté traditionnel et du Taekwondo, son expression actuelle a un caractère plus distingué du style Wing Chun de la Chine du Sud avec un jeu de jambes plus dynamique, comparable à la boxe.

Grâce aux meilleurs instructeurs de Wing Tsun qu'il a pu avoir et à son dévouement à l'entraînement quotidien, il est devenu l'un des enseignants de Wing Chun les plus compétents, avec une connaissance approfondie rarement vue.

Ses mouvements dynamiques et explosifs ainsi que son mécanisme corporel hautement coordonné, forgé par de nombreuses années d'étude et d'entraînement intensif, ont été découverts sur internet vers 2016, ce qui a fait un boom dans le monde des arts martiaux. C'est aussi pour la première fois que Sifu Mark Stas a été découvert publiquement et invité au premier Festival Dell' Budo de Turin : l'un des organisateurs a déclaré avoir vu l'une des meilleures performances jamais vues dans sa carrière.

Ses méthodes peu orthodoxes d'entraînement des jambes avec des élastiques étaient innovatrices et l'utilisation de ses coudes dévastateurs est devenue si célèbre que des producteurs l'ont contacté pour qu'il fasse partie de films d'action (voir "English Dogs in Bangkok" pour des scènes de combat explosives).

Son diplôme de physiothérapie l'a aidé à comprendre en détail le corps humain et le mécanisme particulier du corps dans les arts martiaux.

Dans le WFS, une très bonne sensation de distance est l'un des piliers du système. C'est pourquoi le jeu de jambes est considéré non seulement comme un attribut de base, mais aussi, pour les élèves avancés, comme un élément essentiel à entraîner et à perfectionner.

Le jeu de jambes dynamique est combiné à une distance plus proche avec une position plus triangulaire. Une attention particulière est accordée à l'angle des articulations du bas du corps et à l'utilisation de certains muscles des jambes afin d'être capable d'exploser mais aussi de créer une stabilité hautement protectrice non seulement à courte distance.

La puissance du corps en rotation est une marque de fabrique du WFS pour générer non seulement la puissance mais aussi la fluidité.

Bien que Sifu Mark ait appris de nombreuses formes, des sections de Chi Sao et le soi-disant Lat Sao, son WFS n'a pas tout cela dans son programme. Ses connaissances techniques très détaillées et sa perspicacité personnelle lui ont permis d'extraire et de recréer un programme d'étude qui suit sa propre vision et son objectif dans les arts martiaux.

La partie self-défense est bien pensée avec 4 à 6 techniques et est intégrée dans les programmes Core par le biais d'un entraînement situationnel.

L'art du Wing Flow est très précis dans son exécution, il combine les réflexes visuels et tactiles, met en avant l'économie de mouvement à chaque moment et la stratégie ainsi que la tactique forment le noyau dans les niveaux avancés.

Bien que l'entraînement avec des gants fasse partie du développement de base, l'élève avancé préconise la main ouverte pour saisir et attaquer des points vulnérables comme les yeux ou la gorge.

## **Le chemin de l'apprentissage:**

*Le programme d'études de Wing Flow System se caractérise par:*

1. Shadow training: pour affiner toutes les techniques, le jeu de jambes et le mécanisme du corps
2. Entraînement technique avec partenaire : pour apprendre les techniques singulières, la sensation de distance, la réaction et la sensibilité
3. Exercices de réaction
4. Le trapping et la sensibilité
5. Les jeux de réaction et de combat
6. Entraînement avec les pattes d'ours
7. Entraînement des formes: en shadow ou avec des outils

## PREMIER NIVEAU D'APPRENTISSAGE

### BASIC CORE: 4 DEGREES

Le jeu de jambes est appris en même temps que les techniques de base telles que les coups de poing, les défenses, les esquives, les coups de pied, les coudes et les genoux.

Le Shadow Training est un outil d'entraînement clé au sein de WFS et fait partie de l'évolution de chaque élève.

L'entraînement de la réaction, les drills de base et l'apprentissage du contrôle de la puissance font partie du programme.

L'élève apprendra un exercice de trapping et l'utilisation des pattes d'ours lui permettra d'apprendre à maîtriser la puissance, la précision et le contrôle.

Forme : Forme de la structure

### INTERMEDIATE CORE : 3 DEGREES

Le trapping est la clé de ce bloc de base et la distance intermédiaire est liée à la distance plus longue.

Les exercices de réaction appris dans le bloc de base évoluent davantage vers un exercice libre jusqu'à ce que le corps et les réactions soient libres et que les actions soient contrôlées.

Formes : La forme de la structure et la forme du mannequin de bois dans le vide.

Le Basic Core et l'Intermediate Core font tous deux partie du "premier niveau d'apprentissage".

## LE DEUXIÈME NIVEAU D'APPRENTISSAGE

### ADVANCED CORE: 3 DEGREES

Une extraction des programmes précédents Basic et Intermediate Core est vue et utilisée.

Avec l'Advanced Core, nous entrons dans la phase d'entraînement, où les mouvements appris dans les programmes précédents sont mis à l'épreuve.

Une attention particulière est accordée à la sensibilité tactile corps à corps et les compétences défensives sont emmenées à un niveau plus élevé ainsi que le conditionnement des membres pour devenir plus efficace.

La sensibilité tactile, le Chi Sao et le développement avancé des techniques du coude font partie de ce bloc d'apprentissage.

L'objectif dans l'Advanced Core est d'être capable d'enchaîner et de réagir librement dans les mouvements de sensibilité, de trapping et de réaction. Des réactions parfaites et une coordination de haut niveau doivent être maîtrisées pour atteindre le degré final du Advanced Core.

Formes : La forme de la structure, la forme du mannequin de bois et la forme de la puissance rotationnelle.

*Le premier et le deuxième niveau d'apprentissage : les examens sont plus adaptés au dévouement et au talent de chaque élève plutôt qu'au nombre d'années de d'entraînement.*

## LE TROISIÈME NIVEAU D'APPRENTISSAGE

### EXPERT LEVEL

Les réactions visuelles et tactiles sont affinées de manière plus précise et contrôlée.

Le jeu de jambes et les coups de pied sont entraînés de manière avancée et les formes d'armes sont utilisées pour donner une connaissance de développement plus avancée du combat à mains nues.

L'expert a un contrôle parfait de ses actions et sait comment utiliser son corps en défense et peut utiliser des tactiques et stratégies en combat.

### MASTER LEVEL

Le WFS classique est appris et maîtrisé : l'Expert est en passe de devenir un Maître avec une expression personnalisée.

Il sera guidé dans une recherche plus profonde de l'art martial WFS et maîtrisera le système selon ses besoins.

### FLOW LEVEL

L'art du Wing Flow peut être divisé en trois niveaux avant d'atteindre le quatrième niveau ultime, le niveau Flow, où l'on devient un "Virtuose du Wing Flow"

Théoriquement, seul le fondateur peut être considéré comme un virtuose du WFS.

**LEVEL 1**

**1**  
**BASIC CORE**  
Basics - la longue distance

**2**  
**INTERMEDIATE CORE**  
Basics - trapping

**LEVEL 2**

**3**  
**ADVANCED CORE**  
Phase d'entraînement

**LEVEL 3**

**4**  
**EXPERT LEVEL**  
L'entraînement avancé

**5**  
**MASTER LEVEL**  
L'entraînement avancé  
et personnalisé

**LEVEL 4**

**6**  
**FLOW LEVEL**  
Le Virtuose

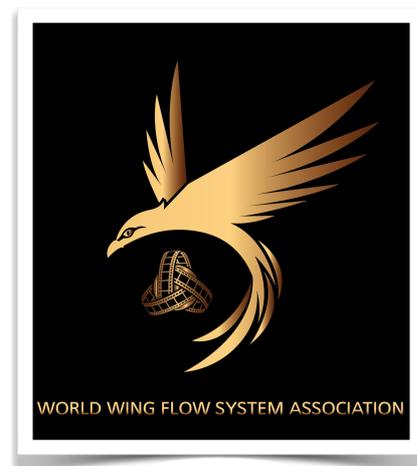
Les réseaux sociaux ne donnent pas toujours une vision réelle d'un art martial, beaucoup commentent sans savoir ce qui se passe dans des styles particuliers et tout ne peut pas être comparé aux sports de combat. Chacun a ses avantages et ses limites.

Le Wing Flow System appartient à la catégorie des arts martiaux où la longévité de la pratique est mise en avant et la qualité prime sur la quantité.

Grâce aux solides compétences d'autodéfense acquises dans les niveaux de base, le pratiquant évolue vers l'art du combat.

Rappelez-vous qu'aucun chef-d'œuvre humain n'a jamais été créé sans un grand travail. Il est toujours possible de s'améliorer : l'art est sans fin.

Suivez nous pour la prochaine vidéo sur "Le Chemin du Wing Flow System" !



***“Mark Stas peut enseigner du Wing Chun le plus pur et le plus traditionnel à la liberté maximale dans l'expression physique martiale. J'ai été attiré par sa façon de se déplacer, avec fluidité et une grande vitesse et précision. Il a un contrôle enchaîné de ses jambes et de ses bras. Il est capable de quitter la structure traditionnelle sans dégénérer l'art du Wing Chun, car tout ce qu'il fait est du Wing Chun au plus haut niveau!”***

## DEVENIR INSTRUCTEUR DU WWFSA

Nous acceptons les demandes de nouveaux instructeurs via notre association, mais seulement ceux qui sont prêts à apprendre, enseigner et évoluer personnellement en tant qu'artiste martial. Nous sommes sélectifs car nous nous soucions de la qualité de l'artiste martial. Les titres, les diplômes et le talent ne remplaceront pas le travail dur, assidu et constant pour s'améliorer en tant qu'artiste martial à long terme.