

Tai Chi Chuan Original Yang Style

Des mouvements tout en souplesse et en fluidité pour faire circuler notre énergie vitale.

Les Chinois disent :

*“Enlever les cailloux de la rivière
pour que l'eau chante joyusement.”*

Art martial ancestral chinois, le tai chi chuan peut être considéré comme une mise en mouvement de la dynamique du corps et de l'esprit.

La pratique du tai chi chuan s'appuie sur trois

axes :

- Un ensemble d'exercices, gymniques et respiratoires, dits taoïstes, exécutés en série pour développer la conscience du corps et la souplesse, propre au tai chi chuan.
- Un enchaînement de 108 mouvements liés entre eux qui, pratiqués dans leur continuité, constituent un seul mouvement appelé « la forme ». Les trois parties de la forme symbolisent la Terre, l'Homme et le Ciel.

- Un travail avec un partenaire, pour l'application martiale, qui permet de comprendre le sens des actions (mouvements) de la forme, d'en vérifier l'enracinement et la fluidité. Cet aspect concret est essentiel : c'est un point de repère pour observer sa propre évolution.

L'école du style Yang a été fondée au XIXe siècle par Yang Lu Chan, elle perdue au travers d'une lignée de grands maîtres en particulier Yang Sau Chung (mort en 1985), dont maître Chu King Hung, actuel représentant de l'ITCCA pour l'Europe, fut le disciple pendant 24 ans.

Dans cette école, chacun peut à l'occasion d'exercices avec un partenaire comprendre l'intérêt martial du tai chi chuan. L'Original Yang Style, la forme originale, tel qu'enseigné aujourd'hui est le fruit de cette longue tradition.

Reprise des cours
Mercredi 16 septembre

Cours d'essai gratuit

L'apprentissage peut être commencé
en cours d'année.

Stages

Atelier (3 h) le samedi après midi, stage (6 h) le dimanche ou le week-end complet sont organisés pendant l'année. Ils s'adressent à tous, par niveaux.

Les armes, épée, sabre, développent chacune des qualités particulières, souplesse, mobilité, action. Elles sont étudiées, en cours ou en stage, quand la forme de base est mémorisée.

Le programme des stages 2009-2010 est disponible sur le site de l'association.

Atelier

Nouveau

Les techniques de contact (travail avec partenaire) sont étudiées lors d'un atelier particulier, ouvert à tous, débutants et avancés, un samedi par mois. Ces ateliers sont suivis en plus d'un cours hebdomadaire. Dates sur le site de l'association.

Happy Long

Saint-Maur Tai Chi Chuan

01 48 83 10 73 (répondeur)

35, rue Bourdignon 94100 Saint-Maur

www.saintmaurtaichi.com

happylongtccc@aol.com

- SMTCC est affilié à la FFWAEMC, (Fédération française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois), agréée Jeunesse et Sport.
- SMTCC est membre de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) dont le représentant pour l'Europe est maître Chu King Hung.

Tai Chi Chuan

2009-2010

Happy Long

Saint-Maur Tai Chi Chuan
SMTCC

Original Yang Style

Une tradition vivante

www.saintmaurtaichi.com

Bulletin d'adhésion 2009-2010

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance

Profession

Tél. dom.

Tél. portable

Courriel

(merci d'écrire très lisiblement votre adresse mail, nos infos circulent en priorité sur Internet)

Ce bulletin doit être accompagné de

- votre règlement
- 2 photos pour la licence (1ère inscription)
- certificat médical - de 3 mois autorisant la pratique du TCC
- de l'autorisation parentale pour les mineurs

Vous avez connu l'association par :

- La Mairie
- Le Pila
- La journée des associations
- Une affiche
- Un ami(e)
- Internet
- Autres (précisez)

Horaires et lieux de cours 2009-2010

Adultes

Lundi	20 h 15 - 21 h 45	● (groupes 1)
Merc.	20 h - 21 h 30	■ (groupes 1)
Merc.	21 h 30 - 22 h 30	■ (groupe 2)
Samedi	9 h - 9 h 45	■ (groupes 2)
Samedi	9 h 45 - 11 h	■ (groupes 1)
Samedi	11 h 30 - 12 h 30*	● Atelier 1 f / mois

Groupe 1 Débutants, apprentissage des trois parties de la forme. Trois niveaux sont définis.

Groupe 2 Autres ateliers

■ Club 94

27, rue du Pont de Créteil - St Maur

● Gymnase Jeanne d'Arc

2, rue Kruger - St Maur

* **Nouveau : atelier contact, lire au dos**

Cotisation et tarifs

Cotisation à l'association

Elle comprend :

- l'assurance sportive
- L'adhésion à la fédération
- les frais de fonctionnement de l'association

45 €

Les cours

Paiement à l'année, pour 1 ou 2 cours.

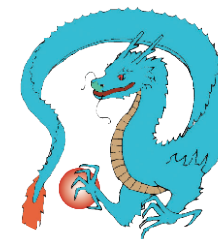
Jeunes **160 €**

Adultes **300 €**

Facilités de paiement, par chèques déposés en début d'année et encaissés dans les 3 mois.

Chèque à l'ordre de Saint Maur Tai Chi Chuan.

Un art martial pour tous



Le Tai Chi Chuan, en s'adressant essentiellement au corps développe attention, présence et précision.

Les adolescents comme les adultes auront l'occasion de découvrir une pratique martiale basée sur l'écoute et le respect de leur partenaire, alliée aux bienfaits d'une discipline qui apporte à la fois détente et concentration.

Le pratiquant régulier, quel que soit son âge et sa condition physique, pourra constater, outre le grand plaisir ressenti pendant l'exécution des exercices, une amélioration croissante de ses facultés de conscience corporelle.

Enseignement

Philippe Zambotto, enseigne depuis une vingtaine d'années. Disciple de Maître Chu King Hung, il est titulaire du brevet de professeur en Arts martiaux internes chinois.

Le cours du lundi est assuré par une élève particulière de Maître Chu, titulaire du certificat de moniteur.

Tai l'ultime, l'extrême, le suprême
Chi la limite, le faite, le souffle vital
Chuan le poing, le combat, l'action

SMTCC est une association loi 1901, déclarée en préfecture sous le n°w 94100 1950.