

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 joyeusement.”

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 perdure 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 originelle, tel qu'enseigné aujourd'hui est le fruit de cette longue tradition.

Reprise des cours
Mardi 19 septembre

Journée des associations
Samedi 9 septembre à Roissy

Cours d'essai gratuit

Stages

Demi journée, week-end, stage résidentiel sont organisés pendant l'année. Les stages s'adressent à tous, par niveaux. Des aspects particuliers du tai chi chuan sont abordés, tels que Tui shu, Da Loï, Fighting form, techniques codifiées pour mettre en action les mouvements de la forme.

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 est disponible sur le site de l'association.

Happy Long

06 98 17 47 32

Centre sportif des Tournelles
55 rue Houdart - 95700 Roissy-en-France

happylongtcc@gmail.com

● **Happy Long** est affilié à la FAEMC, (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois) agréée Jeunesse et Sport.

● **Happy Long** est membre de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) dont le représentant pour l'Europe est maître Chu King Hung.

Tai Chi Chuan

2023-2024



Happy Long

Roissy-en-France
SMTCC



Original Yang Style

Une tradition vivante

www.saintmaurtaichi.com

Bulletin d'adhésion 2023-2024

Nom
Prénom
Adresse
Code postal
Ville
Date de naissance
Profession
Tél. dom.
Tél. portable
Courriel

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 (et de la course à pied si vous voulez participer aux Foulées Vertes).
- demande de licence

J'accepte que les données saisies dans ce formulaire soient utilisées pour tenir à jour le fichier d'adhérents, et m'envoyer les informations concernant la vie de l'association, et qu'elles soient conservées jusqu'à 2 ans après la fin de mon adhésion

Je peux demander leur modification ou leur suppression par mail à happylongtcc@gmail.com

Horaire et lieu de cours 2023-2024

Cours adultes (dès 16 ans)

Mardi 19 h - 20 h niveau 1
Mardi 19 h - 21 h niveau 2 et 3
Jeudi 18 h - 19 h 15 tous niveaux
Jeudi 18 h - 20 h 30 avancés

- Dojo Yang
Centre sportif des Tournelles
55, rue Houdart
95700 Roissy-en-France

Cotisation et tarifs

Cotisation à l'association **45 €**

Elle comprend :

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

Les cours

Inscription et paiement à l'année un ou plusieurs cours. Réduction famille - 50 € sur 2e inscription.

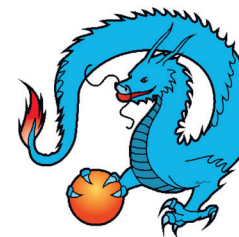
Habitants de Roissy **240 €**
Communauté de communes **270 €**
et autres communes **270 €**
- de 20 ans **160 €**

Association soutenue par la Mairie de Roissy-en-France

Paiement échelonné possible, par chèques (ordre SMTCC) déposés en début d'année et encaissés mensuellement. Chèques ANCV acceptés.



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

Les cours sont encadrés par Odile Taillardat -titulaire du CQP Tai chi chuan, ATT2, élève particulière de Maître Chu King Hung (ITCCA). Elle est assistée de plusieurs élèves en cours de formation. Enseignante et assistants suivent les cours de Philippe Zambotto (disciple de Maître Chu), qui assurera les stages en cours d'année.

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

Happy Long SMTCC est une association loi 1901, déclarée en préfecture sous le n° w 94100 1950. Siren 803 352 673