

Tai Chi Chuan

2022-2023

Reprise des cours
Lundi 19 septembre

Cours d'essai gratuit

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

Stages et Ateliers

Ateliers et stages résidentiels sont organisés pendant l'année. Ils s'adressent à tous les niveaux. Le programme des stages et les tarifs sont disponibles sur le site de l'association.

Armes

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.

Cours contact

Les techniques de contact (travail avec partenaire), *tui shu, da loi, fighting form*, sont étudiées en complément d'un cours hebdomadaire. Ces cours sont ouverts à tous le samedi matin, sans supplément de cotisation.

Happy Long

Saint-Maur Tai Chi Chuan

06 98 01 51 69

www.saintmaurtaichi.com
happylongtcc@gmail.com

- **Happy Long** est affiliée à la FFAEMC, (Fédération Française des Arts Energétiques 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 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 XIX^e 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 originale, tel qu'enseigné aujourd'hui est le fruit de cette longue tradition.

Happy Long

Saint-Maur Tai Chi Chuan
SMTCC
QR code

Original Yang Style

Une tradition vivante

www.saintmaurtaichi.com

www.facebook.com/saintmaurtaichi

Bulletin d'adhésion 2022-2023

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
- %photo pour la licence (1ère inscription)
- certificat médical - de 3 mois autorisant la pratique du TCC
- autorisation parentale pour les mineurs
- demande de licence FFAEMC

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

Horaires et lieux de cours 2022-2023

Tai chi chuan

Ecole Jeanne d'Arc, rue Henri Martin

Lundi

- 19h30-21h Tous niveaux, forme de base 1, 2, 3
- 21h-21h30 Approfondissement

Mercredi

- 19h30-21h Tous niveaux, forme de base 1, 2, 3
- 21h-21h30 Approfondissement

Samedi

- 9h-10h15 Approfondissement cours avancé
- 10h15-11h Contact tous niveaux, ou arme
- 11h-12h30 Tous niveaux, forme de base 1, 2, 3 Approfondissement

Cotisation et tarifs

Adhésion à l'association **45 €**

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

Cotisation annuelle

Paiement à l'année, jusqu'à 3 cours par semaine.

Jeunes/étudiants **160 €**

Adultes **315 €**

Couple (2e personne) **265 €**

Les cours suivent le calendrier scolaire.

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

Chèque à l'ordre de SMTCC

Chèques ANCV acceptés.

Ne pas jeter sur la voie publique



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 plus de vingt huit ans. Disciple de Maître Chu King Hung, titulaire du brevet de professeur en Arts martiaux internes chinois. Il anime les stages et ateliers.

Sous la direction pédagogique de Philippe Zambotto, les cours hebdomadaires sont assurés par Odile Taillardat (CQP), Catherine Cukierman (CQP), Elvire Biret (CMB) et Guillaume Berne (CMB), Nadine Kernané (CMB), qui suivent tous l'enseignement direct de Maître Chu King Hung.

Ils sont assistés de plusieurs personnes en cours de formation.

Tai l'ultime, l'extrême, le suprême
Chi la limite, le faite, le souffle vit
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