

# Tai Chi Chuan

2020-2021

Reprise des cours  
Jeudi 17 septembre

Journée des associations  
Samеди 5 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 Loi, 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 FFWEMC, (Fédération française de Wushu, 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 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 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.

## Happy Long

Roissy-en-France  
SMTCC



## Original Yang Style

## Une tradition vivante

www.saintmaurtaichi.com

## Bulletin d'adhésion 2020-2021

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](mailto:happylongtcc@gmail.com)*

## Horaire et lieu de cours 2020-2021

### Cours adultes (dès 16 ans)

Mardi	20 h - 21 h	niveau 1
Mardi	20 h - 22 h	niveau 2 et 3
Jeudi	18 h - 19 h 15	tous niveaux
Jeudi	18 h - 20 h 15	avancé

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

### 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.

Réduction famille - 50 € sur 2e inscription.

Habitants de Roissy	<b>240 €</b>
Communauté de communes	<b>270 €</b>
et autres communes	<b>270 €</b>
- de 20 ans	<b>160 €</b>

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 Chi Chuan** l'ultime, l'extrême, le suprême  
la limite, le faite, le souffle vital  
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