



Académie de TAICHI CHUAN
Style Yang Traditionnel



Le Taïchi Chuan de la famille YANG

太 極 拳

Stage d'été du 25 au 28 juillet 2019

Avec
BRUNO ROGISSART

Pour les débutants

*Aux personnes n'ayant Jamais pratiqué le TAICHI CHUAN
ou en cours d'apprentissage de la 1^{ère} partie de la forme*

Au siège de l'Académie

**14, bis rue Albert thomas 08000 Charleville-Mézières
FRANCE**

Adresser toute correspondance et inscription à :
ATCSYT – 7, rue du bochet bas – 08500 Les MAZURES

www.taichi-yangsauchung.com

Email : bruno.rogissart@wanadoo.fr

Tél/fax 03.24.40.30.52

Maître YANG SAU CHUNG
Fils de Maître YANGCHENGFU
4^{ème} génération de la famille YANG



Bruno ROGISSART
Professeur de l'académie de Taïchi Chuan Style Yang Traditionnel.



BRUNO ROGISSART a débuté la pratique du TAICHI CHUAN style YANG SAU CHUNG en 1984. Il a suivi successivement l'enseignement des 3 disciples de Maître YANG SAU CHUNG (CHU KING HUNG (3^{ème} disciple), IP TAI TAK (1^{er} disciple) et GIN SOON CHU (2^{ème} disciple). Il se rend chaque année depuis 2011 à HONG KONG pour suivre l'enseignement de SIFU YANG MA LEE fille de Maître YANG SAU CHUNG.

Votre niveau et votre progression en Taïchi Chuan au sein de notre académie.

Niveau 1 : Ce niveau correspond aux personnes en cours d'apprentissage des principes fondamentaux, de la forme en 108 mouvements et du 1^{er} niveau du TAICHI CHUAN avec partenaire.

Niveau 2 : Ce niveau correspond aux personnes qui ont terminé l'apprentissage de la forme en 108 mouvements. Ceux-ci abordent la pratique des formes avec armes épée et/ou sabre. Les niveaux suivants du TAICHI CHUAN avec partenaire dont le DALU et le WAPU.

Niveau 3 : Ce niveau correspond aux personnes qui ont terminé l'apprentissage de la forme 108, de l'épée et du sabre. Ceux-ci abordent la pratique des formes de la lance, du bâton, de la perche, la boxe longue « dite forme rapide ». Les niveaux suivants du TAICHI CHUAN avec partenaire dont le SAN SHOU.

Programme général du stage **"Débutants complets"**

A qui s'adresse ce stage ?

Ce stage s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué le TAICHI CHUAN ou étant dans l'apprentissage de la 1^{ère} partie de la forme.

Les participants bénéficieront des meilleures conditions pédagogiques pour effectuer leurs premiers pas dans la pratique du TAICHI CHUAN et du QI GONG.

L'objectif de ce stage est d'apprendre ou de perfectionner intégralement la 1^{ère} partie de l'enchaînement la terre. D'apprendre des exercices tels que les 24 automassages taoïstes que vous pourrez ensuite pratiquer régulièrement chez vous.

Quelques exercices avec partenaires vous permettront de comprendre la finalité et le placement des mouvements et actions du TAICHI CHUAN.

Programme du stage :

Eveil énergétique

- Les Automassages taoïstes en 24 exercices « pratique en assise »
Ces exercices se pratiquent assis sur un zafu ou un petit banc.
Vous pourrez aussi les pratiquer assis sur une chaise.
- QI GONG de la famille YANG
- Les 24 mouvements de gymnastique taoïste

Apprentissage du taïchi chuan

- Exercices d'assouplissement et de relâchement de SIFU YANG MA LEE
- Apprentissage de l'enchaînement du TAICHUAN style yang Traditionnel :
1^{ère} partie « la terre »

Taïchi chuan avec partenaire :

- Poussée des mains (Tuishou) : simple, double, pas fixe, en déplacement

Pour terminer les séances d'entraînement

Etirements & relaxation

Méditation taoïste

Programme général du stage et déroulement des journées



Le jeudi 25 juillet	
17h30/19h30	QI GONG de la famille YANG étude d'un enchaînement de 12 exercices

Les 26-27-28 JUILLET	
9H30 / 10h15	Eveil énergétique Méditation taoïste et respirations Les Automassages taoïstes en 24 exercices « pratique en assise »
10h15 / 11H15	Exercices d'assouplissement et de relâchement de sifu YANG MA LEE Entraînement aux principes du TAICHI CHUAN Etude de la 1 ^{ère} partie de l'enchaînement du taïchi chuan
11H15 / 11h30	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU « poussée des mains »
11h30 / 12h30	"Pause avec collation"
13h / 15h	Pause Déjeuner et repos
15H / 15H30	Etude des petits enchaînements des séquences essentielles du TAICHI CHUAN "JINBENGONG"
15H30 / 16H30	Etude et perfectionnement de la 1 ^{ère} partie du taïchi chuan. Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU « poussée des mains »
16H30 / 16H45	"Pause avec collation"
16H45 / 17h30	Etude et perfectionnement de la 1 ^{ère} partie du taïchi chuan.
17H30/ 18H	Qi Gong de la famille YANG Apprentissage suite et perfectionnement de l'enchaînement de 12 exercices

Lieu du stage

Centre d'arts martiaux chinois
14bis rue Albert thomas
08000 Charleville-Mézières

Votre arrivée au stage :

Vous êtes attendus le 1^{er} jour entre 17H et 17H30

L'enseignement débutera à 17h30

L'accès au gîte est possible à partir de 16h00.

Le déroulement des journées :

- Les journées commencent à 9H30
- Les cours en matinée se déroulent de 9H30 à 12H30 et l'après-midi de 15H à 18H
- Les cours ont lieu principalement en salle et pourront être parfois dispensés en extérieur.
- **Le dimanche 28 juillet le stage se terminera à 16H.**

Pour leur confort et la pratique, les stagiaires doivent prévoir :

- Une tenue adaptée souple et ample, des chaussons chinois ou chaussures de sports souples
- Un coussin ou un petit banc
- De quoi prendre des notes

Coût pédagogique du stage (hors pension & hébergement).

- Stage général du 25 au 28 juillet : 200 €
- Membre de l'académie WUDANG Charleville-Mézières 170€
- pour les couples :
Réduction de 20 % pour le conjoint - Soit 160€
(Sauf sur le coût des repas et du gîte).
- Réservation du repas du midi à prendre sur place : 12€

Sous forme d'un repas complet, cuisine chinoise et traditionnelle **exclusivement végétarienne**

A noter : il vous est possible d'amener votre pique-nique.

Accès au centre d'arts martiaux chinois de Charleville-Mézières

Centre d'arts martiaux chinois
14bis rue Albert thomas
08000 Charleville-Mézières



Quartier de la Houillère :

Suivre la rue de Monthermé, tourner à gauche après la boulangerie HUART
L'école se situe à 150m environ sur la droite en descendant la rue Albert Thomas.

En bus / **Arrêt Grande Terre à 300m.**

Pour vous loger

* Sur place au centre d'arts martiaux en formule gîte (limité à 8 places) :

Vous disposez d'un hébergement en chambres à 2 personnes

(Prévoir votre duvet et votre linge de toilette).

Un espace cuisine et repas équipés (réfrigérateur – gazinière – micro-onde – cafetière – bouilloire etc...– les sanitaires/douche – un espace détente & lecture - **wifi gratuit**

Des commerces boulangerie et supermarché se trouvent à 5' à pieds

25€/la nuitée

* Hôtels en centre-ville :

Hôtel le relais du square : ☎ 0961476076

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

Hôtel le Clèves ☎ 0324366500

* **Chambres d'hôtes à Charleville-Mézières ☎ 0324529026**

* **Camping du Mont Olympe ☎ 032433236**

太極拳

Voir également sur internet d'autres hôtels et hébergement sur Charleville-Mézières et ses alentours.



Académie d'été de TAICHI CHUAN
Style YANG Traditionnel.
Stage « débutants »
DU 25 au 28 juillet 2019

Bulletin d'inscription

NOM PRENOM

ADRESSE

CODE VILLE

TELEPHONE

Email (écrire en majuscule SVP):.....@.....

Je joins à mon inscription un chèque de € à l'ordre de ATCSYT correspondant à :

Pour nos amis BELGES procédez s'il vous plaît à un virement bancaire sur notre compte Belfius Couvin n° BE 09 0682 3863 2757 - joignez impérativement une copie de l'ordre de virement établi par votre banque à votre dossier d'inscription.

Cochez SVP !

Ma participation au stage : 200€

Membre de l'académie WUDANG Charleville-Mézières 170€

je souhaite réserver les 3 repas du midi : 36€

cuisine chinoise et traditionnelle exclusivement végétarienne

Je souhaite réserver une place dans le gîte pour 3 nuits à partir du jeudi 25 : 75€

Attention places limitées dans le gîte :

Envoyez-nous d'abord un mail pour vous assurer de la disponibilité !

Date et signature :

Académie de Taïchi Chuan Style Yang Traditionnel
7, rue du bochet bas
08500 Les Mazures
☎ 03.24.40.30.52
bruno.rogissart@wanadoo.fr