



Académie de TAICHI CHUAN
Style Yang Traditionnel



Le Taïchi Chuan de la famille YANG

太極拳

Stage d'été du 18 au 21 juillet 2019

Avec
BRUNO ROGISSART

« Intermédiaires » – « avancés »

Ce stage est accessible aux personnes possédant parfaitement
La 1^{ère} et la 2^{ème} parties 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 **"Intermédiaires & avancés"**

A qui s'adresse ce stage ?

Ce stage est accessible aux personnes possédant parfaitement la 1^{ère} et la 2^{ème} parties de la forme.

Les élèves possédant la 1^{ère} et 2^{ème} parties pourront apprendre la 3^{ème} partie et ainsi terminer l'étude de la forme intégrale !

Les élèves de niveaux II et III pourront avancer dans le perfectionnement de leurs acquis : Forme intégrale, forme du sabre, forme combinée du sabre, le taïchi chuan avec partenaire (DALU, WAPU, SAN SHOU...)

Et pour tous découvrir et découvrir encore de nouvelles subtilités dans la pratique de l'art du TAICHI CHUAN...

Programme du stage :

Pratique du QI GONG statique et dynamique de la famille YANG :

les postures et leurs applications, pour le « Nei Gong » et dans la forme

Enseignement d'une série d'exercices de QI GONG « enseignement de HONG KONG »

Entraînement en commun :

Méditation taoïste

(prévoir un zafu ou un petit banc – quelques zafus sont disponibles sur place pour ceux qui viennent de loin en transport en commun)

Softening Exercices de SIFU YANG MA LEE

Etude et perfectionnement du TAICHI CHUAN

En fonction de votre niveau :

Apprentissage de l'enchaînement du TAICHUAN Traditionnel forme en 108 mouvements :

Perfectionnement de la 1^{ère} et 2^{ème} parties de la forme,

Apprentissage détaillé de la 3^{ème} partie.

Apprentissage et perfectionnement de la Forme du sabre

(réservé aux élèves ayant terminé les 3 parties de la forme 108)

Apprentissage et perfectionnement de la forme combinée au sabre

(réservé aux élèves connaissant la forme du sabre intégralement)

Taïchi chuan avec partenaire :

Poussée des mains (Tuishou) : simple, double, petit cercle, grand cercle...

DALU petit et grand enchaînements.

WAPU "les pas rapides"

SAN SHOU

Programme général du stage et déroulement des journées

GROUPE A : Elèves "intermédiaires" ayant terminés la 1ère et la 2ème partie de la forme
GROUPE B : Elèves « avancés » - niveaux II et III



Le jeudi 18 juillet

	Le jeudi 18 juillet
17h30/19h30	QI GONG de la famille YANG

Les 19-20-21 JUILLET

	Les 19-20-21 JUILLET	
9H30 / 10h15	Exercices d'assouplissement et de relâchement de sifu YANG MA LEE Entraînement aux principes et concepts du TAICHI CHUAN Mouvements et postures, les pas, le placement, les kouas... La fluidité, la circulation du QI...	
10h15 / 11H15	Perfectionnement de la forme 1ère et 2ème parties Enseignement détaillé de la 3ème partie.	
	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU - DALU - SANSHOU - APPLICATIONS	
11H15 / 11h30	"Pause avec collation"	
	GROUPE A	GROUPE B
11h30 / 12h30	Etude et perfectionnement de la 3ème partie.	Etude & perfectionnement de la forme du sabre
13h / 15h	Pause Déjeuner et repos	
15H / 15H30	Etude des petits enchaînements des séquences essentielles du TAICHI CHUAN "JINBENGONG"	
15H30 / 16H30	Perfectionnement de la forme 1ère et 2ème parties Enseignement détaillé de la 3ème partie.	
	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU - DALU - SANSHOU - APPLICATIONS	
16H30 / 16H45	"Pause avec collation"	
	GROUPE A	GROUPE B
16H45 / 17h30	Etude et perfectionnement de la 3ème partie.	Etude & perfectionnement de la forme combinée du sabre
17H30/ 18H	Qi Gong de la famille YANG Perfectionnement des exercices étudiés lors de la séance du jeudi 19	

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 21 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 18 au 21 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).
- vous pouvez commander votre sabre sur la fiche d'inscription – coût 29€
Nous vous l'apporterons pour le stage.
- Réservation du repas du midi à prendre sur place : 12€

Sous forme de buffet principalement de cuisine chinoise et /ou 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 de TAICHI CHUAN 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 avancés et intermédiaires
DU 18 au 21 juillet 2019

Bulletin d'inscription

NOM PRENOM

ADRESSE

CODE VILLE

TELEPHONE

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

Mon niveau : Intermédiaire avancé

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

Pour nos amis BELGES procédez s'il vous plait 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 végétarienne exclusivement

Je souhaite réserver une place dans le gîte pour 3 nuits à partir du jeudi 18 : 75€

Attention places limitées dans le gîte :

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

Je souhaite commander un sabre cochez SVP !

(Joindre un chèque à l'ordre de la tortue de jade 29€/arme - encaissé en 07)

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