



Académie de TAICHI CHUAN
Style Yang Traditionnel



Le Taïchi Chuan de la famille YANG

太極拳

Stage d'été du 15 au 18 juillet 2021

Avec
BRUNO ROGISSART

« Intermédiaires » – « avancés »

Ce stage est accessible aux personnes possédant la 1^{ère} partie de la forme.

Au Camping du FAUCON
Rue du faucon – NOHAN-SUR-SEMOY
08800 THILAY – France

Un transport sera assuré de la gare TGV de Charleville-Mézières
Jusqu'au lieu du stage



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

www.taichi-yangsauchung.com
Email : comptaldj@orange.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 terminés 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 terminés 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

A qui s'adresse ce stage ?

Ce stage est accessible aux personnes possédant parfaitement la 1^{ère} partie de la forme.

Les élèves possédant la 1^{ère} partie pourront apprendre la 2^{ème} et/ou la 3^{ème} partie selon leur niveau.

Les élèves de niveaux II et III pourront avancer dans le perfectionnement de leurs acquis : Forme intégrale, forme du sabre, forme à l'épée, 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 de la famille yang.

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 et massages taoïste

(prévoir un zafu ou un petit banc – quelques zafus sont disponibles pour ceux qui viennent de loin en transport en commun – merci de nous en faire la demande par mail)

les « Softening Exercices » de SIFU YANG MA LEE

ils permettent la mobilisation et l'ouverture des articulations. Ils ont une action sur le système tendino-musculaire. Ils sont directement en lien avec les principes de la forme longue de la famille yang qu'ils enrichissent sur le plan interne.

Etude et perfectionnement du TAICHI CHUAN

En fonction de votre niveau :

Apprentissage et perfectionnement de l'enchaînement intégral du TAICHUAN

Traditionnel forme en 108 mouvements : *Enseignement et approfondissement des principes transmis par la famille YANG*

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 à l'épée

(réservé aux élèves ayant terminé les 3 parties de la forme 108 et connaissant la forme du sabre)

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 – apprentissage de la forme intégrale – Réservé aux étudiants qui ont suivis les journées de formation au SAN SHOU

Programme général du stage et déroulement des journées

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



Le jeudi 15 juillet

	Le jeudi 15 juillet
17h30/19h30	QI GONG de la famille YANG

Les 16-17-18 JUILLET

Les 16-17-18 JUILLET		
9:00 / 9 :45	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...	
9:45 / 10:45	Perfectionnement de la forme 1 ^{ère} 2 ^{ème} parties et 3 ^{ème} partie.	
	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU - DALU - SANSHOU - APPLICATIONS	
10:45 / 11:00	"Pause avec collation"	
	GROUPE A	GROUPE B
11:00 / 12:00	Etude et perfectionnement de la 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} partie.	Etude & perfectionnement de la forme du sabre
12:00/ 14:00	Pause Déjeuner et repos	
14:00/14:30	Etude des petits enchaînements des séquences essentielles du TAICHI CHUAN "JINBENGONG"	
14:30 / 16:00	Perfectionnement de la forme 1 ^{ère} 2 ^{ème} parties et 3 ^{ème} partie.	
	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU - DALU - SANSHOU - APPLICATIONS	
16:00 / 16:15	"Pause avec collation"	
	GROUPE A	GROUPE B
16:15/17:00	Etude et perfectionnement de la 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} partie.	Etude & perfectionnement de la forme à l'épée
17:00/ 17:30	Qi Gong de la famille YANG Perfectionnement des exercices étudiés lors de la séance du jeudi 15	

Lieu du stage
Au Camping du faucon
Rue du faucon – NOHAN-SUR-SEMOY
08800 THILAY - FRANCE

Dans le respect des consignes sanitaires du moment

Votre arrivée au stage :

Vous êtes attendus le 1^{er} jour pour 17H au plus tard

L'enseignement débutera à 17h30

L'accès à votre hébergement est possible à partir de 16h00.

Le déroulement des journées :

- Les journées commencent à 9H
- Les cours en matinée se déroulent de 9H à 12H et l'après-midi de 14H à 17H30
- Les cours ont lieu principalement en extérieur dans le parc en plein nature sur les bords de la Semoy.
- **Le dimanche 18 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 15 au 18 juillet : 200 €
Membre de l'académie WUDANG ou de la MCL Ma Bohème Charleville-Mézières
170€
- pour les couples :
Réduction de 20 % pour le conjoint - Soit 160€
(Sauf sur le coût des repas et de la pension complète)
- vous pouvez commander votre sabre sur la fiche d'inscription – coût 29€
Nous vous l'apporterons pour le stage.

Les repas sont proposés en menus « carné » ou « végétarien » (choix à cocher sur la fiche d'inscription)

Le Camping du FAUCON
Rue du faucon – NOHAN-SUR-SEMOY
08800 THILAY - FRANCE

Repas & hébergements / 2 formules vous sont proposées

- **Réservation du repas du midi exclusivement :**
15€/ repas soit 45€ pour les 3 jours
Les repas du midi sont obligatoirement pris par tous les stagiaires
- **Pension complète à partir du jeudi soir :**

A - Hébergement en tipis collectifs ou tente prospecteur
+ pdj + repas du midi et du soir
50€/jours soit 150€ pour les 3 jours
Matelas - Draps et linge de toilette fournis.

B - Hébergement en petite tente 2 personnes + pdj + repas du midi et du soir
50€/jours soit 150€ pour les 3 jours
Matelas - Draps et linge de toilette fournis.



Tente prospecteur



TIPI



Vous pouvez aussi amener votre tente, dans ce cas déduisez 26€ sur le coût de votre pension complète



Académie d'été de TAICHI CHUAN
Style YANG Traditionnel.
Stage intermédiaires et avancés
DU 15 au 18 juillet 2021

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 :

Je règle mon inscription par virement bancaire Crédit mutuel
Compte FR76 1562 9088 5200 0191 1894 165 BIC CMCIFR2A

Pour nos amis BELGES procédez s'il vous plait à un virement bancaire sur notre compte
Belfius Couvin n° BE 09 0682 3863 2757

Pour tout paiement par virement, 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 ou de la MCL Ma Bohème Charleville-Mézières : 170€

je souhaite réserver les 3 repas du midi : 50€

Menu carné

Menu végétarien

Je souhaite réserver mon hébergement en pension complète **formule tipi collectif ou tente
prospecteur** pour 3 nuits à partir du jeudi 15 : 150€

Je souhaite réserver mon hébergement en pension complète **formule tente 2 personnes** pour 3
nuits à partir du jeudi 15 : 150€

Je souhaite partager ma tente avec M..... Mme.....


Je souhaite réserver mon hébergement en pension complète **formule tente 2 personnes** pour 3
nuits à partir du jeudi 15 : **j'apporterai ma propre tente** : 124€

Je souhaite partager ma tente avec M..... Mme.....

Je souhaite commander un sabre cochez SVP !

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

Date et signature :

Académie de Taïchi Chuan Style Yang Traditionnel
7, rue du bochet bas - 08500 Les Mazures
 03.24.40.30.52 comptaltdj@orange.fr