



# Taichi Chuan

太極拳

La Tradition de la Famille YANG

**Saison 2019 - 2020**

Stages week-ends accessibles aux personnes  
connaissant au minimum la 1<sup>ère</sup> partie de la forme

Sous la direction technique & pédagogique de Bruno ROGISSART



Maître YANG SAU CHUNG  
4<sup>ème</sup> génération  
de la famille YANG

**À CHARLEVILLE-MEZIERES**  
(Gare TGV 1h30 de Paris / 45' de Reims)

● **Stages week-ends**  
**02-03 novembre 2019**  
**28-29 mars 2020**

● **infos Stages d'été 2020**  
**« Niveaux 2 & 3 » - du 23 au 26 juillet**  
**« Débutants » - du 2 au 5 juillet**

Bruno ROGISSART a débuté l'étude du Tai Chi Chuan style YANG SAU CHUNG en 1986. Il a successivement reçu l'enseignement direct de Maître CHU KING HUNG durant 12 années, puis celui de Maître IP TAI TAK et GIN SOON CHU. Bruno ROGISSART poursuit aujourd'hui son cheminement à travers l'enseignement de Yang Ma Lee (fille de YANG SAU CHUNG)



**Académie de Taichi Chuan Style Yang Traditionnel**

7 rue du bochet bas – 08500 LES MAZURES

Tél/fax 03.24.40.30.52

[www.taichi-yangsauchung.com](http://www.taichi-yangsauchung.com)

## Votre niveau de Taichi chuan au sein de notre académie

**Niveau 1** : Ce niveau correspond aux personnes en cours d'apprentissage de la forme en 108 mouvements et du 1<sup>er</sup> 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 commun à tous les niveaux abordé à chaque séminaire

Il existe une véritable progression dans les différents types d'entraînements énoncés ci-dessous que les étudiants acquièrent au fil des stages.

- Les exercices d'assouplissement et de relâchement de YANG MA LEE (*softening exercises*)
  - Les 24 exercices de Gym Taoïste
- L'étude des principes du TAICHI CHUAN de la famille YANG : les mouvements essentiels, les différentes postures, les pas, la respiration, la notion de centre, de relâchement et de liens dans la forme, le travail des kouas...
- La pratique des QI GONG de la famille YANG (statiques et dynamiques)

### Programme des Stages week-ends

programme d'entraînement « préparation et fondamentaux » - commun à tous les niveaux

Qi Gong statique et dynamique de la famille YANG

Étude et perfectionnement des **1<sup>ere</sup>, 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> parties la forme** - selon votre niveau

Étude et perfectionnement de la forme à l'**épée** et/ou **du sabre**

- La forme combinée à l'épée avec partenaire
- La forme combinée au sabre avec partenaire selon votre niveau

TAICHI CHUAN avec partenaire :

- Groupe 1 : apprentissage de **la poussée des mains « TUI SHOU »** : les principes, simple, double, le petit cercle, le grand cercle
- **la petite forme du DALU...**
- Groupe 2 : étude de la forme du **WAPU** le pas rapide pour adhérer et suivre - étude des 8 portes (BA MEN) et des applications martiales
- Pratique suite et perfectionnement du **DALU** et/ou **SAN SHOU**

Méditation Taoïste

太極拳

### Lieu du stage :

Académie de Taichi Chuan  
style yang traditionnel  
14bis rue Albert Thomas  
08000 Charleville-Mézières

### Horaires des stages :

#### *Stages d'été*

*démarrage le jeudi soir à 18h*

#### *Stages week-ends*

*1<sup>er</sup> jour : 10h – 13h et 14h30-18h*

*Dimanche : 9h – 12h et 13h-16h*

### Frais de participation :

Stages week-ends : 2 jours 120€

Reçu et attestation de stage sur simple demande.

**le programme des Stages d'été 2020  
seront disponibles à partir de janvier**

**Sur le site**

**[www.taichi-yangsauchung.com](http://www.taichi-yangsauchung.com)**

### Formules d'hébergement :

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

Vous disposez d'un hébergement en chambre à 2 personnes - lit individuel avec drap, couette fournis, salle de bain avec serviette de toilette fournie...

– **accès wifi gratuit !**

Un espace cuisine et repas équipés (réfrigérateur – gazinière – micro onde – cafetière – bouilloire etc...

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

30€/nuit avec possibilité d'arriver la veille au soir

太極拳

#### **Hôtels en centre ville :**

Hôtel le relais du square : ☎ 0961476076

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

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

**Camping du Mont Olympe ☎ 0324332360**

**N'oubliez pas le covoiturage !**



# BULLETIN D'INSCRIPTION

太極拳

Je demande à être inscrit(e) au(x) stage(s) suivant (s) :

02 - 03 novembre 2019

28 – 29 mars 2020

NOM ..... PRENOM .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tél : ..... Email : .....

Mon niveau en TAICHI CHUAN :

je suis en cours d'apprentissage de la forme

Je connais la forme intégrale  j'ai débuté l'épée  je possède la forme à l'épée

j'ai débuté le sabre  je possède la forme du sabre

Ci-joint le règlement de mon inscription par chèque qui sera encaissé au moment du stage.

En cas de désistement moins d'un mois avant la date du module 50% seront retenus - pour tout désistement moins de 15 jours avant le stage l'intégralité sera retenue.

Je réserve mon hébergement en gîte 30€/nuit (dans la limite des places disponibles)

Avec arrivée la veille

*je joins mon règlement par chèque pour le gîte libellé à l'ordre de : « les 4 orientés »*

Fait à ..... Le .....

Signature .

## Covoiturage

Je propose ..... Place(s) au départ de .....

Date(s)...../...../.....

Mon itinéraire est le suivant : *juste inscrire les grand axes et villes principales :*

Je sollicite .... Place(s) au départ de .....

Date(s) ...../...../.....

*Toutes les personnes sollicitant un covoiturage seront informées des propositions – un tableau général sera communiqué pour que vous preniez contact et vous déciderez entre vous des conditions.*