



**Le Taïchi Chuan de la famille YANG**

**Stage d'été du 25 au 28 juillet 2024**

**Avec  
BRUNO ROGISSART**

***Ce stage est accessible aux personnes connaissant  
La 1<sup>ère</sup> 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](http://www.taichi-yangsauchung.com)  
Email : [bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)  
Tél/fax 03.24.40.30.52**

**Maître YANG SAU CHUNG**  
**Fils de Maître YANGCHENGFU**  
**4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> disciple), IP TAI TAK (1<sup>er</sup> disciple) et GIN SOON CHU (2<sup>ème</sup> disciple). Il se rend chaque année depuis 2011 à HONG KONG pour suivre l'enseignement de SIFU YANG MA LEE**

**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<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 général du stage

## A qui s'adresse ce stage ?

**Ce stage est accessible aux personnes possédant parfaitement la 1<sup>ère</sup> partie de la forme.**

Les élèves possédant la 1<sup>ère</sup> partie pourront apprendre la 2<sup>ème</sup>, ceux possédant la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> parties pourront apprendre la 3<sup>ème</sup> 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 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...

## 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 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 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 1ère et la 2ème partie de la forme**  
**GROUPE B : Elèves « avancés » - niveaux II et III**



### Le jeudi 25 juillet

<b>Le jeudi 25 juillet</b>	
17h30/19h30	QI GONG de la famille YANG

### Les 26-27-28 JUILLET

<b>Les 26-27-28 JUILLET</b>	
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 2ème parties et 3ème partie.
	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU - DALU - SANSHOU - APPLICATIONS
11H15 / 11h30	<b>"Pause avec collation"</b>
	<b>GROUPE A</b>
11h30 / 12h30	Etude et perfectionnement de la 2ème ou 3ème partie.
	<b>GROUPE B</b>
13h / 15h	<b>Pause Déjeuner et repos</b>
15H / 15H30	Etude des petits enchaînements des séquences essentielles du TAICHI CHUAN "JINBENGONG"
15H30 / 16H30	Perfectionnement de la forme 1ère 2ème parties et 3ème partie.
	Taïchi Chuan avec partenaire Notions d'écoute, d'intention, d'utilisation de la force interne TUI SHOU - DALU - SANSHOU - APPLICATIONS
16H30 / 16H45	<b>"Pause avec collation"</b>
	<b>GROUPE A</b>
16H45 / 17h30	Etude et perfectionnement de la 2ème ou 3ème partie.
	<b>GROUPE B</b>
17H30/ 18H	Qi Gong de la famille YANG Perfectionnement des exercices étudiés lors de la séance du jeudi 20

## ORGANISATION GENERALE DU STAGE

### Lieu du stage

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

### Votre arrivée au stage :

Vous êtes attendus le 1<sup>er</sup> jour entre 17H et 17H30

### **L'enseignement débutera à 17h30**

L'accès au gîte est possible à partir de 16h30 (ou avant le gîte dispose d'une boîte à clés)

### 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 : 210 €  
Membre de l'académie WUDANG Charleville-Mézières 180€
- Pour les couples :  
Réduction de 20 % pour le conjoint - Soit 168€  
(Sauf sur le coût des repas et du gîte).
- Vous pouvez commander votre sabre sur la fiche d'inscription – coût 35€  
Nous vous l'apporterons pour le stage.
- Réservation du repas du midi à prendre sur place : 12.50€

***Cuisine chinoise-thaï et /ou traditionnelle exclusivement avec choix de menu « carné » ou « végétarien » sur le formulaire d'inscription***

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

## 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

Draps - duvet et serviette de toilette fournis.

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

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

30€/la nuitée

#### \* Hôtel en centre-ville :

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

#### \* 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 d'été**  
**du 25 au 28 juillet 2024**

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 : 210€
- Membre de l'académie wudang Charleville-Mézières : 180€
- Ma participation au stage tarif conjoint : 168€

**je souhaite réserver les 3 repas du midi : 37.50€ à régler sur place svp !**

Menu Végétarien     menu carné

Je souhaite réserver une place dans le gîte pour 3 nuits à partir du jeudi 25 : 90€

**Attention places limitées dans le gîte : joindre votre règlement par chèque à l'ordre des quatre orient.**

Je souhaite commander un sabre ou une épée cochez SVP !  
(Joindre un chèque à l'ordre de la tortue de jade 35€/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](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)