

Tarifs - Inscription

Coût annuel : 260 €

(233 € tarif réduit pour les couples, les demandeurs d'emploi et les étudiants)

Ce tarif comprend :

- L'adhésion annuelle de 50 €, incluant l'adhésion à l'association (15€) et la licence de la FFAEMC intégrant l'assurance (35€). (FFAEMC = Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois)
- 3 trimestres de 70 € (61 € tarif réduit)

Cette cotisation donne accès à l'ensemble des cours de la semaine selon votre niveau.

Le premier cours d'essai est gratuit.

Dossier 1^{ère} inscription :

- ☉ 1 fiche d'inscription (remise lors du 1^{er} cours ou téléchargeable sur notre site internet)
- ☉ 1 fiche de demande de licence fédérale (remise lors du 1^{er} cours ou téléchargeable sur notre site internet)
- ☉ 1 photo d'identité
- ☉ 1 chèque de 50€
- ☉ 3 chèques de 70€ (61€ tarif réduit)
- ☉ 1 autorisation parentale pour les mineurs

Les chèques sont à remettre en début d'année et seront encaissés chaque trimestre.

Lieu et horaires des cours

Les cours sont assurés selon le calendrier scolaire à :

École Paul Bert, 27 rue Paul Bert
(Quartier Fin d'Oise)
78700 Conflans Ste Honorine

Lundi :

19h00 à 21h30 : intermédiaires et avancés.

Mercredi :

19h30 à 21h30 : ateliers d'approfondissement.

Jeudi :

19h30 à 20h30 : débutants 1^{ère} année.

20h40 à 21h40 : pratiquants 2^{ème} année et plus.



ENTRE CIEL ET TERRE

Siège social : MJC "LES TERRASSES" - Av. du Pont
78700 Conflans Ste Honorine

Adresse mail : contact.asso.entrecieletterre@gmail.com

Site Internet : <http://www.entrecieletterreconflans.com>

Agrément Jeunesse et Sport
N° APS78922 du 30/10/2001

TAI CHI CHUAN



ENTRE CIEL ET TERRE

Conflans Ste Honorine



<http://www.entrecieletterreconflans.com>

Le Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est un Art Martial Interne dont l'origine chinoise remonterait au 12^{ème} siècle. Cet art du poing (*chuan* = poing), appelé aussi « boxe du faîte suprême » met l'accent sur un travail intérieur du souffle, de l'énergie et de l'esprit. C'est pourquoi il est aussi nommé « art de longue vie ».

Les arts martiaux internes ont un effet très bénéfique sur le corps en général et sur chaque organe en particulier. Le travail corporel constitue un puissant moyen de déblocage des articulations ; il agit sur les raideurs musculaires, fortifie les muscles et les tendons, assouplit l'ensemble de l'organisme afin que l'énergie puisse circuler librement. Le propre de l'interne est l'utilisation de la souplesse et de l'intention et non de la force.

Il favorise la concentration, le lâcher prise et la relaxation. C'est une méditation en mouvement.

Le style YANG, école TUNG

L'Association *Entre Ciel et Terre*, créée en 1993, diffuse l'enseignement du style YANG de l'école TUNG depuis 1995 par l'intermédiaire de son professeur Michel DUMAS. Il suit l'enseignement de Master TUNG Kai Ying et de son fils Master TUNG Chen Wei, descendants de Master TUNG Ying Chieh, qui fut lui-même assistant de YANG Chen Fu, le propagateur du Tai Chi Chuan à travers toute la Chine au XIX^{ème} siècle.

L'association est affiliée à la FFAEMC, Fédération Française d'Arts Energétiques et Martiaux Chinois (<http://www.ffaemc.fr>)

Les différentes pratiques

La forme lente : C'est l'enchaînement de base. Composé de 108 mouvements exécutés de manière lente, il est la fondation sur laquelle repose l'acquisition des postures et des gestes, qui permettra d'asseoir et de développer toutes les autres pratiques.

Nous étudions également le *Tung Jia*, une autre forme lente spécifique de la famille TUNG.

Les formes rapides : Elles permettent d'extérioriser l'énergie, d'améliorer la réactivité. La lenteur engendre la vitesse.

Le travail à deux, les applications martiales : Le travail avec partenaire permet d'éprouver, de mieux comprendre et d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial. *Tuishou* (« poussée des mains »), *Sanshou* (enchaînements à deux) sont des exercices riches d'enseignements et complémentaires à la pratique en solo.



MASTER TUNG Kai Ying

Les armes : Le sabre, l'épée, les doubles bâtons... sont des prolongements du corps, des outils dont la maîtrise favorise la réalisation de soi. C'est une prolongation du travail à mains nues, qui exige une certaine maîtrise des autres enchaînements.

Les cours

Les cours sont assurés depuis 1995 par notre professeur Michel DUMAS qui enseigne le Tai Chi Chuan depuis 1993 (Brevet d'Etat), et le pratique depuis les années 70. Il est assisté, depuis 2017, de Cintia BUYSE, monitrice diplômée, qui est notamment en charge des cours pour débutants et des ateliers.

- Le cours débutant permet d'apprendre et de perfectionner la pratique de l'enchaînement lent.

- Le cours intermédiaire est accessible aux personnes ayant une bonne pratique de notre style. On a l'occasion d'y pratiquer les enchaînements lents, les enchaînements rapides, le travail avec partenaire (applications martiales, *Tui Shou*)

- Le cours avancé permet aux élèves les plus assidus de perfectionner leur pratique et d'aborder le *San Shou* et les armes (épée, sabre, doubles bâtons)

- Les ateliers permettent d'approfondir l'acquisition des gestes et de s'initier aux autres pratiques de notre style.

En plus des cours hebdomadaires, nous avons plaisir à nous retrouver régulièrement lors de pratiques informelles en extérieur, au parc du Prieuré, ou lors de stages au gymnase Fichot le dimanche.

Pour pratiquer dans de bonnes conditions, il est conseillé de porter :

- un pantalon souple et une chemise ample ou tee shirt à manches longues sont suffisants pour débuter. Par la suite une tenue chinoise est conseillée.

- des chaussures de sport/chaussons à semelles plates et fines de préférence.