

Tarifs - Inscription

Coût annuel : 257€

(230€ tarif réduit pour les couples, les demandeurs d'emploi et les étudiants)

Ce tarif comprend :

• **L'adhésion annuelle : 47**

€incluant l'adhésion à l'association (15€) et la licence de la FAEMC Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois intégrant l'assurance(32€).

• **3 trimestres de 70€ (61€réduit)**

Cette cotisation donne accès à l'ensemble des cours de la semaine selon le niveau (voir détails)

Dossier d'inscription :

- ☉ 1 fiche d'inscription
- ☉ 2 photos d'identité
- ☉ 1 certificat de non-contre-indication à la pratique du Tai Chi Chuan
- ☉ 1 chèque de 117€ *
- ☉ 2 chèques de 70 € **
- ☉ 1 autorisation parentale pour les mineurs

Les chèques seront remis en début d'année et seront encaissés au début de chaque trimestre.

* 108 € par personne en tarif réduit

** 61€ par personne en tarif réduit

Les cours ont lieu à :

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

Ils sont assurés les lundis, mercredis et jeudis selon le calendrier scolaire :

Judi:19h30 à 20h30 : débutants 1
20h40 à 21h40 : débutants 2

Lundi:18h30 à 20h30 : intermédiaires
20h30 à 22h00 : avancés,
Perfectionnement

Mercredi de 19h30 à 21h45 : ateliers
Approfondissement



ENTRE CIEL ET TERRE

Siège social: MJC "LES TERRASSES"

Av. du Pont - 78700 Conflans Ste Honorine

Renseignements: 06 51 85 34 37

Adresse mail: contact@entrecieletterre.asso.fr

Site Internet: <http://www.entrecieletterre.asso.fr>

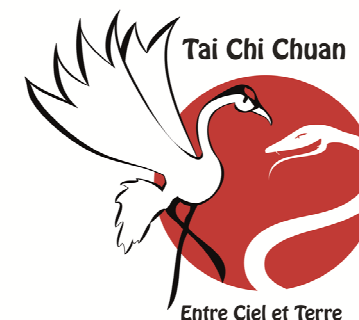
Facebook : <https://www.facebook.com/Entre-Ciel-et-Terre-Tai-Chi-Chuan>

TAI CHI CHUAN



ENTRE CIEL ET TERRE

Conflans Ste Honorine



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

<http://www.entrecieletterre.asso.fr>

Le Tai Chi Chuan 太極拳

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 faite 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.

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 qui enseigne le Tai Chi Chuan depuis 1993 (Brevet d'Etat). Il sera assisté de Cintia BUYSE, monitrice diplômée, qui sera notamment en charge des cours pour débutants et des ateliers. Michel Dumas suit l'enseignement de Master TUNG Kai Ying, fils de Master Tung Hu Ling, et petit-fils de Master Tung Ying Chieh, qui fut l'assistant pendant 17 ans de YANG Chen Fu, le propagateur du Tai Chi Chuan dans toute la Chine au XIX^{ème} siècle.

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

Le style YANG

L'Association ***Entre Ciel et Terre*** enseigne le **style YANG** de l'école **TUNG** depuis plus de 20 ans.

La forme lente : C'est l'enchaînement de base. Exécuté de manière lente, il est la fondation sur laquelle repose l'acquisition des bases et tout travail ultérieur. Il favorise la concentration, le lâcher prise et la relaxation. C'est une méditation en mouvement.

Le *TungJia* est une autre forme spécifique de la famille Tung, exécutée lentement.

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

Le travail à deux, les applications : 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* (enchaînement 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 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 ont lieu dans la salle Paul Bert, 27 rue Paul Bert quartier Fin d'Oise à Conflans-Sainte-Honorine. Ils sont assurés tous les lundis, mercredis et jeudis selon le calendrier scolaire :

Jeudi 19h30 à 20h30 : débutants 1 et plus

20h40 à 21h40 : débutants 2 et plus

Lundi 18h30 à 20h30 : intermédiaires

20h30 à 22h00 : avancés,

Perfectionnement

Mercredi 19h30 à 21h45 : ateliers

Approfondissement

Le premier cours d'essai est gratuit.

- Le cours débutant permet d'apprendre ou de se perfectionner dans la pratique de l'enchaînement lent (108 mouvements).

- Le cours intermédiaire est accessible aux personnes ayant une bonne pratique de notre style après accord du professeur. On a l'occasion d'y pratiquer l'enchaînement lent, l'enchaînement rapide (*Fast*), le travail avec partenaire (applications martiales, *TuiShou*)

- Le cours avancé / perfectionnement permet aux élèves les plus assidus de pratiquer en plus : l'enchaînement *TungJia*, le travail avec partenaire (*San Shou*), les armes (épée, sabre, double bâton)

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

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

- Des chaussures/chaussons à semelles plates et fines.
