

TAI CHI CHUAN

COURS • STAGES • WEEK-ENDS



PROGRAMME 2020 / 2021

DIJON • DOLE

ITCCA BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

5C rue des Moulins - 21000 DIJON

Tél. 03 45 18 59 76 / taichi.dijon.dole@sfr.fr

<http://itcca-dijon.fr>

COURS HEBDOMADAIRES

DÉBUT DES COURS À PARTIR DE LA 2^{ème} ANNÉE :
lundi 14 septembre 2020

Débutants : **lundi 28 septembre 2020**

*Il est possible de commencer en cours d'année après essai.
Vous pouvez alors assister gratuitement à une séance, aux heures indiquées.*

DIJON

41 rue Neuve Bergère

1 ^{ère} année	lundi mardi	20h30 à 21h50 19h00 à 20h20
2 ^{ème} année	mercredi	20h30 à 21h50
3 ^{ème} + 4 ^{ème} année	lundi	17h30 à 18h50
5 ^{ème} + 6 ^{ème} année	mercredi	19h00 à 20h20
7 ^{ème} à 9 ^{ème} année	mardi	17h30 à 18h50
10 ^{ème} année	lundi	19h00 à 20h20
10 ^{ème} année et +	mercredi	17h30 à 18h50
Avancés	vendredi	17h30 à 19h00

DOLE

Centre Mikado - 6 rue Sombardier

2 ^{ème} année	jeudi	17h30 à 18h50
6 ^{ème} année et +	jeudi	19h00 à 20h20
Avancés	jeudi	20h30 à 21h50

L'enseignement est construit sur la base d'un cours hebdomadaire.

Cependant, l'inscription à un cours vous donne la possibilité de suivre gratuitement tous les autres cours de même niveau et de niveau antérieur à partir de la deuxième année.

Ces cours auront lieu durant la période scolaire. Les dates d'interruption des séances, à l'occasion des congés scolaires, seront précisées sur le lieu de cours.

NIVEAUX DE PRATIQUE

Voir page 4

FRAIS DE PARTICIPATION ET INSCRIPTION

Voir page 7

STAGES WEEK-ENDS

À **DIJON**

Stages pour tous niveaux les dimanches
de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00.

Dates et thèmes des stages à consulter sur le site
<http://itcca-dijon.fr>

Participation : 40 € par stage

Lieu : 41 rue Neuve Bergère

STAGES D'ÉTÉ

Avec Philippe SURE

en collaboration avec des professeurs de l'ITCCA.

Ce stage accueille des pratiquants issus des différentes écoles ITCCA représentées en France

Accessible dès la fin de la première année, ce stage offre la possibilité de se perfectionner et de découvrir plus avant la pratique du Tai Chi Chuan et des techniques énergétiques annexes.

Avec Maître CHU

Chaque année l'occasion vous est offerte de pratiquer le Tai Chi Chuan sur une période de 5 jours, avec Maître Chu King Hung, maître mondialement reconnu, ainsi qu'avec des enseignants qualifiés de l'ITCCA.

Ce stage est accessible aux pratiquants connaissant les 3 parties de la Forme de base.

Voir les dates sur le site
<http://itcca-dijon.fr>



Enseignement et niveaux d'apprentissage

L'apprentissage du style Yang traditionnel porte sur 4 aspects principaux :

- 1 - Forme en 3 parties (Terre, Homme, Ciel)
- 2 - Chi Kong et méditation taoïste
- 3 - Tai Chi à deux (travail à deux avec applications)
- 4 - Tai Chi de l'épée et Forme du Sabre

L'étude commence par l'apprentissage de la "forme" longue en trois parties. Les Chi Kong, bases de la Forme, sont appris dès le début, ainsi que les premiers éléments de la poussée des mains (Tui Shou).

La Forme entière une fois mémorisée est reprise à 6 niveaux différents qui approfondissent et précisent tous les éléments du travail interne. La méditation en assise, origine des Chi Kong, devient alors un élément important de la progression. La Forme d'épée de Tai Chi vient compléter cette progression. Cet enseignement conduit au réel développement de l'énergie interne, vérifié par l'application des mouvements avec un partenaire (Tai Chi à deux : Tui Shou, Da Loi et autres).

Programme par niveaux

1^{ère} année - Apprentissage de la Forme de base : première partie et début de la deuxième - Chi Kong - Techniques énergétiques de base.

2^{ème} année - Forme de base : suite de la deuxième partie et base Yin Yang - Chi Kong.

3^{ème} année - Apprentissage de la troisième partie et du Yin Yang qui s'y rattache - Chi Kong - Base du travail à deux (Tui Shou).

3^{ème} - 4^{ème} année - Forme Yin Yang - Spirales de bras - Chi Kong - Tui Shou.

5^{ème} - 6^{ème} année - Forme du Centre - Boule des pieds - Chi Kong - Tui Shou.

7^{ème} à 9^{ème} année - Principe 2 to 1 - Forme d'épée - Chi Kong - Tui Shou.

10^{ème} année - Roue des bras - Chi Kong - Tui Shou - Méditation taoïste - Forme d'épée.

10^{ème} année et + - Roue des jambes - Chi Kong - Tui Shou - Méditation taoïste - Forme d'épée - Souffle interne - Yi Kong.

Avancés - *uniquement pour les cours à DOLE*

Intégration des principes du travail interne - Chi Kong - Tui Shou - Méditation taoïste - Forme d'épée - Souffle interne - Yi Kong.

Avancés - *concerne les cours à DIJON*

Intégration des principes du travail interne - Applications martiales - Chi Kong - Tui Shou - Méditation taoïste - Epée à deux - Yi Kong - Souffle interne. Yin Yang du Sabre.



TAI CHI CHUAN



Style Yang d'origine

ASSOCIATION INTERNATIONALE DE TAI CHI CHUAN

L'Association Internationale de Tai Chi Chuan ITCCA a été fondée en Chine par la famille Yang, créatrice du **style Yang d'origine**, afin de veiller au respect de la tradition et de garantir la qualité de l'enseignement.

Elle est représentée en Europe par Maître CHU King Hung, originaire de Canton, fils adoptif et disciple durant 24 ans de Maître YANG Sau Chung (fils aîné de YANG Chen Fu) qui fut fondateur de l'International Tai Chi Chuan Association à Hong Kong.

LA LIGNÉE DU STYLE YANG D'ORIGINE

YANG Lu Chan - Fondateur du style Yang :	1789 - 1872,	père de
YANG Chien Hou :	1839 - 1917,	père de
YANG Chen Fu - actualise la Forme :	1883 - 1936,	père de
YANG Sau Shung - fonde l'ITCCA :	1909 - 1985	

A choisi pour disciple

CHU King Hung - Responsable européen de l'ITCCA

Site officiel ITCCA Europe :

www.originalyangstyle.org

ENSEIGNANT à DIJON et à DOLE : **Philippe SURE**

- professeur de l'ITCCA : International Tai Chi Chuan Association
- élève particulier de Maître CHU King Hung
- professeur diplômé BP/AMCI : Brevet de professeur d'Arts Martiaux Chinois Internes
- plus de 30 ans d'enseignement des techniques énergétiques chinoises
- formé à l'acupuncture traditionnelle
- membre de la FAEMC : Fédération Arts Energétiques et Martiaux Chinois (anciennement FFWaemc)



FORTIFIER SON CORPS

PAR LA DÉTENTE ET L'ASSOULISSEMENT.

RENFORCER SES DÉFENSES NATURELLES

EN FAVORISANT LA LIBRE CIRCULATION DE SES ÉNERGIES.

DÉCOUVRIR DES TECHNIQUES

DE COMBAT EFFICACES PAR UNE PRATIQUE NON VIOLENTE.

Le Tai chi Chuan et le Chi Kong sont des techniques de santé et de développement personnel pratiquées en Chine depuis des siècles.

Fondés sur les principes de l'énergétique chinoise, le Tai Chi Chuan et le Chi Kong offrent une approche de l'être dans sa globalité par un travail sur divers plans :

- **Physique** : par un enchaînement de mouvements lents et précis, le Tai Chi Chuan propose un travail corporel structuré qui assouplit et décontracte le corps, développe une bonne coordination et exerce la concentration. Les conséquences de cet exercice permettent d'éliminer les tensions corporelles induites par le stress que nous n'avons pu gérer. Le lâché de nos tensions musculaires et articulaires participe à l'acquisition d'un véritable ancrage de notre corps sur le sol et à l'augmentation sensible de notre espace respiratoire. L'ensemble de ce travail nous permet d'affiner la perception de notre schéma corporel.

- **Énergétique** : tout le potentiel d'énergie libéré par un corps détendu, qui n'est plus soumis à la recherche constante de compensations pour maintenir son équilibre, va pouvoir être réutiliser par son métabolisme.

Tout en respectant l'écologie interne de chacun, le Tai chi Chuan et le Chi Kong favorisent l'échange de nos énergies internes avec les énergies externes.

En renforçant nos défenses naturelles, ils contribuent à une meilleure adaptation de notre être dans notre environnement.

- **Émotionnel** : les rééquilibrages acquis par les deux plans précédents nous permettent de mieux gérer le stress et les émotions qui nous habitent.

Notre façon d'appréhender la vie s'en trouve modifiée.

Accessibles à tous, le Tai chi Chuan et le Chi Kong amènent rapidement à une sensation de bien-être. Développant peu à peu enracinement et légèreté, douceur et puissance, énergie et tranquillité, ils conduisent vers des perceptions de plus en plus subtiles.

Présenté comme une technique de santé, le Tai Chi Chuan, dans toute sa structure gestuelle, est un art martial non violent fondé sur l'utilisation de l'énergie et non sur la force physique.

Enseignements traditionnels, le Tai chi Chuan et le Chi Kong sont une voie d'évolution personnelle associant le plaisir de la pratique et des techniques rigoureuses et efficaces.



FRAIS DE PARTICIPATION

COURS HEBDOMADAIRES - La cotisation est trimestrielle.

Si vous le désirez vous pouvez effectuer un seul paiement annuel pour la saison.

1^{er} trimestre : à partir de la 2^{ème} année : du 14 septembre au 31 décembre 2020

14 semaines de cours : **165 €** • Tarif réduit : **125 €**

débutants : du 28 septembre au 31 décembre 2020

140 € par trimestre • Tarif réduit : **110 €** par trimestre

2^{ème} trimestre : du 1^{er} janvier au 31 mars 2021

3^{ème} trimestre : du 1^{er} avril au 30 juin

12 semaines de cours : **140 €** par trimestre • Tarif réduit : **110 €** par trimestre

En cas de difficultés financières, vous pouvez faire parvenir votre règlement en plusieurs chèques en indiquant les dates d'encaissement différés qui vous conviennent. Si d'autres difficultés, contactez-nous, des solutions sont toujours envisageables.

COTISATION ANNUELLE : 39 €

Cette cotisation est destinée à l'achat de votre licence à la Fédération Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC), comprenant les assurances obligatoires de responsabilité civile et individuelle accident : 32 € et à votre adhésion à l'ITCCA : 7 €.

INSCRIPTIONS

L'inscription est obligatoire même pour les "anciens".

- Faites parvenir vos coordonnées en utilisant le bulletin d'inscription ci-joint, accompagné du montant du premier trimestre de séances hebdomadaires, en précisant le cours choisi, par chèque à l'ordre de Philippe Suré.
- Joindre également le montant de la cotisation annuelle par chèque établi à l'ordre de ITCCA.
- Fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Tai Chi Chuan.
- Joindre deux photos d'identité dans le cas d'une première inscription.

A QUI S'ADRESSENT LE TAI CHI CHUAN ET LE CHI KONG ?

Cet enseignement traditionnel s'adresse à tous, quels que soient l'âge et la condition physique, à toute personne désireuse d'entreprendre un travail en profondeur sur son corps et ses énergies. Il apporte un enrichissement tout particulier à ceux qui pratiquent, à titre professionnel ou personnel, l'acupuncture, l'ostéopathie, la kinésithérapie, les arts martiaux, la méditation, aux personnes engagées dans des psychothérapies et plus généralement à toute personne désireuse de retrouver son Centre.



ANIMATIONS RENTRÉE 2020/2021

Participer gratuitement
à la pratique du
TAI CHI CHUAN

Séances découvertes gratuites

à **DIJON**

lundi 21 septembre de 20h30 à 21h50

mardi 22 septembre de 19h à 21h50

41 rue Neuve Bergère

Prévoir des vêtements souples pour la pratique.



Site internet :
<http://itcca-dijon.fr>

Renseignements au **03 45 18 59 76**