



CHUAN TONG *International*
arts traditionnels chinois

DEPUIS 15 ANS À LYON



TAI CHI CHUAN

STYLE CHEN TRADITIONNEL



KUNGFU

ADULTES ET ENFANTS



QI GONG

LYON 1^{ER} - 4^{ÈME} - 7^{ÈME} - 8^{ÈME}



Cours et Stages

| Saison 2016-2017

TAI CHI CHUAN



Le Taijiquan (*Tai Chi Chuan*) est à la fois un art martial, une technique de santé et un art de vivre. Le style enseigné est le Style Chen Traditionnel (*ancêtre commun de tous les autres styles*). A la fois souple et dynamique, il combine le travail - souvent négligé et pourtant essentiel - sur la structure physique (externe) et sur le sens proprioceptif (sens interne). Ouvert à tout public. Le tarif indiqué donne un *accès illimité* aux cours en soirée. *Adresses des lieux de cours en fin de document.*

Les cours avancés (4^{ème} année et plus) dédiés à un enseignement personnalisé et inclus dans le forfait auront lieu cette année sous la forme de demi-journées mensuelles (samedi matin).

Cours d'essai gratuits les 12 et 14 Septembre et *Journée Découverte du Tai Chi* le Dimanche 25 Septembre.

Voir en page suivante pour *les cours du midi* (à Gerland) et la formule alternative «*Atelier Mensuel*» les dimanches.

| Tarif (cours en soirée) | Normal | Réduit |
|--|--------|--------|
| <i>Cours illimités</i> (+ adhésion : 27 €) | 305 € | 255 € |

| Niveau | Jour | 🕒 Horaire | Lieu |
|--|-----------------|---------------|-----------------------|
| <i>Débutants & 2^{ème} année</i> | Lundi | 18H30 - 19H45 | Lyon 4 ^{ème} |
| | Lundi | 19H - 20H15 | Lyon 8 ^{ème} |
| | Mercredi | 19H - 20H15 | Lyon 8 ^{ème} |
| | Jeudi | 19H - 20H15 | Lyon 1 ^{er} |
| <i>3^{ème} année & plus</i> | Lundi | 19H30 - 21H30 | Lyon 8 ^{ème} |
| | Lundi | 18H - 20H | Lyon 4 ^{ème} |
| | Mercredi | 19H30 - 21H30 | Lyon 8 ^{ème} |
| | Jeudi | 20H - 21H30 | Lyon 1 ^{er} |

Des séances de pratique personnelle régulières en dehors des cours sont indispensables

à une *appropriation de la pratique*. Deux créneaux horaires sont réservés pour cela : *les Vendredi soir à Lyon 8^{ème} et à Lyon 4^{ème}*.

Option «Les Fondamentaux» en huit Dimanches Mensuels : cette offre exceptionnelle (80€ au lieu de 360€) a pour objectif de permettre à tous les anciens (3^{ème} année et plus), inscrits aux cours en soirée, de perfectionner leurs fondamentaux et d'avoir, régulièrement, une pratique soutenue (elle aussi essentielle). Possibilité de s'inscrire dimanche par dimanche (25€).



INFORMATIONS 06 77 63 94 22

☯ Formation Tai Chi «Ateliers Mensuels»

Ce cycle de formation organisé en 8 journées (soit 48H, les dimanches) par an est une alternative spécialement conçue pour ceux qui ne peuvent pas participer aux cours en soirée. L'objectif est de permettre une pratique personnelle entre les ateliers mensuels. Des exercices de Tai Chi Qi Gong accompagnent l'apprentissage du Tai Chi Chuan. La pratique plus soutenue de cette formule en journée complète permet une pédagogie et une progression optimales. Pour ceux qui souhaiteraient essayer la formule avant de s'inscrire, il est possible de participer à la Journée Découverte du Dimanche 25 Septembre (qui est aussi le 1^{er} dimanche du cycle). *Lieux et dates sur notre site internet.*

Tarif (+ adh. : 27 €) : 360 € le cycle. *Tarif Réduit : 300€*

☯ Journée Découverte du Tai Chi

Pour ceux qui souhaitent découvrir le Tai Chi Chuan et/ou essayer la formule «Atelier Mensuel», nous recommandons de participer dans un premier temps à la Journée Découverte proposée à un prix minime. Cette journée est aussi la 1^{ère} journée du cycle Atelier Mensuel. A l'issue de la journée, vous pourrez décider si vous souhaitez donner suite ou pas. Si vous vous inscrivez à l'un de nos cours de Tai Chi (cours en soirée ou en ateliers mensuels), le prix de la journée découverte sera alors déduit de votre inscription.

Date : *Dimanche 25 Septembre 2016*

Tarif : 25 € la journée.



☯ Stage Epée du Tai Chi

C'est la plus connue des armes traditionnelles. Plus axée sur l'externe, la pratique de l'épée s'adresse normalement aux pratiquants avancés pour lesquels c'est déjà «l'interne qui conduit l'externe», mais son étude est également ouverte aux débutants qui veulent s'initier à une forme esthétique et complémentaire à leur pratique à main nue.

Cycle de 6 demi-journées (les samedis matin 9H30-12H30).

Lieux et dates sur notre site internet.

Tarif : 135 € le cycle (+ adh : 27 €).

☯ Stage Qi Gong Essence Interne

Cycle de deux week-ends dont l'objectif est de transmettre les clefs de la dynamique interne du Taichi Chuan traditionnel. Complément indispensable aux cours de Taichi chuan, ce cycle vise, par le travail des cercles internes et externes, à développer le sens proprioceptif central et le travail de l'intention des mains. Par le lien interne-externe, l'accent est mis sur le travail de l'équilibre des forces. La participation est gratuite pour ceux l'ayant déjà suivi les années précédentes. *Lieux et dates sur notre site internet.*

Tarif : 170 € le cycle de 2 week-ends (+ adh : 27 €).

KUNG FU (WUSHU)



Les entraînements de Kungfu (*wushu*) sont basés à la fois sur l'étude de *ji ben gong* (*travail de base*) et d'enchaînements codifiés (*taolu*) de style moderne Chang Quan. Ils développent tonus, souplesse, et coordination. La pédagogie adoptée est celle développée par l'université des sports de Luoyang. L'étude des applications martiales des *taolu* (développant force interne

et aptitudes martiales), ainsi que le « Sanda » (*combat*) et la pratique des armes (*sabre, bâton, épée, lance*) sont également enseignés. Adresses des lieux de cours en fin de document.

| Tarif Kung Fu (+ adhésion 27 €) | Normal | Réduit |
|-----------------------------------|--------|--------|
| Adultes (forfait 2 cours/semaine) | 280 € | 240 € |
| Enfants | 170 € | --- |

Entraînements Libres tous niveaux (gratuits) les Vendredis soir à Lyon 8^{ème}.

Selon la demande, il sera possible d'ajouter un cours adulte supplémentaire le Lundi à 19H à la Croix-Rousse (s'adresser à l'enseignant si intéressé).

| Niveau | Jour | 🕒 Horaire | Lieu |
|--|-------|-----------|-----------------------|
| <u>Adultes</u> (et Ados à partir de 15 ans) | Mardi | 19H - 21H | Lyon 8 ^{ème} |
| | Jeudi | 19H - 21H | Lyon 1 ^{er} |
| <u>Enfants</u> (à partir de 6 ans) | Lundi | 18H - 19H | Lyon 4 ^{ème} |
| | Mardi | 18H - 19H | Lyon 8 ^{ème} |

☯️ COURS DE TAI CHI (MIDI À GERLAND)

Ce nouveau cours de Tai Chi du mardi midi à Gerland est ouvert à tous mais spécialement prévu pour les professionnels de la zone qui souhaitent optimiser leur temps et mettre à profit la pause méridienne pour pratiquer une discipline aux bénéfices reconnus à la fois au niveau physique, mental et anti-stress. Ce cours débutants est aussi une alternative pour ceux qui ne peuvent pas participer aux cours en soirée. Début des cours le 4 octobre 2016.



Mardi midi (de 12H30 à 13H30) à Lyon 7^{ème}

Tarif Annuel : 225 € (+ 27 € adh.)

option Ateliers Mensuels* : + 180 € (au lieu de 360 €)

* Voir page précédente pour la présentation des Ateliers Mensuels

L' ASSOCIATION & LES ENSEIGNANTS

Chuan Tong signifie traditionnel. Fondé en 2001 par l'un des rares occidentaux officiellement reconnu disciple de la 21^{ème} génération à Chenjiagou (*lieu de création du Taijiquan*), le club s'est rapidement développé. Il a formé de nombreux enseignants et fédère aujourd'hui plusieurs associations (*Villefranche, Annecy, Bourgoin-Jallieu*). Le club est vice-présidé par Maîtres Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun et travaille en partenariat avec l'Association de Kungfu Traditionnel de Luoyang (*province du Henan en Chine*) et le centre de Maître Wang Chang Qiang à Chenjiagou.

Chuan Tong signifie traditionnel. La pratique traditionnelle ne se réduit pas à de simples arguments commerciaux comme ceux des clichés de «l'énergie» et de l'exotisme. L'on distingue en effet clairement en Chine les arts traditionnels des pratiques démonstratives comme celles enseignées dans les universités chinoises (sanctionnées par des «dan», portant sur l'esthétisme de la forme et la performance gymnique - appelée en Chine «boxe des fleurs») vide de tout aspect interne ou encore martial. Confucius disait en son temps «Je n'invente rien, je ne fais que transmettre». Comme lui je m'efforce de transmettre ce que mon maître m'a légué et d'adapter l'enseignement et la pédagogie au contexte du monde moderne tout en préservant l'essence et l'esprit des arts traditionnels. *C'est ainsi que la tradition - la transmission - se perpétue.*

🌀 **PIERRE :** Disciple (sous le nom de Pengju 鹏举) de Maître Zheng dont il est le représentant en France, fondateur du club et enseignant. Ancien pratiquant de Kungfu, formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoise. Ingénieur de formation et ancien cadre de sociétés américaines dans le high-tech, il quitte son travail pour rejoindre son maître et vivre en Chine. Aimant le partage et la découverte de jeunes talents, il donne depuis plus de 10 ans de son temps libre pour former et conseiller les pratiquants les plus enthousiastes, les emmener se former en Chine auprès de son maître et les diriger vers l'enseignement. Il travaille actuellement à la rédaction de deux livres, l'un consacré au Taijiquan et l'autre au management interculturel.

🌀 **PHILIPPE :** Pratique le Kungfu depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 14 ans. Après avoir été se former deux mois par an en Chine pendant presque 10 ans, il intègre pendant un an la section Kungfu Wushu de l'Université de Luoyang en 2015. Il y pratique plusieurs styles (i.e. xingyi, baiji) auprès de Champions Nationaux et se forme en Kungfu traditionnel auprès de Maître Li. Educateur sportif, apprécié de tous ses élèves, il est aussi, lors des voyages en Chine, le dynamique accompagnateur toujours disponible et connu pour son humour sans égal et son sens de l'organisation. Véritable passionné, avec ses entraînements intensifs de 6 heures par jours en Chine, ses entraîneurs chinois disent qu'à plus de 40 ans, seuls les moines Shaolin s'entraînent encore comme lui.



☯ REPRISE DES COURS : 12 SEPTEMBRE 2016

☯ JOURNÉES PORTES OUVERTES

Lyon 8^{ème} - Samedi 10 Septembre 2016 : ⌚ 10 - 12h30

GYMNASÉ LOUIS-PERGAUD - 34, RUE ROCHAMBEAU - LYON 8

Lyon 1^{er} - Dimanche 11 Septembre 2016 : ⌚ 10 - 12h30

ESPACE VAUCANSON - 4, RUE VAUCANSON - LYON 1

Inscriptions, informations, atelier d'initiation gratuit.

☺ Atelier à 11H. Inscription sur simple e-mail.

☯ COURS D'ESSAI GRATUIT

Lundi 12 Septembre 2016 : ⌚ 19H - Lyon 4^{ème}

Mercredi 14 Septembre 2016 : ⌚ 19H - Lyon 8^{ème}

Puis, pendant toute l'année aux horaires habituels des cours débutants sur simple appel ou email préalable.

☯ JOURNÉE DÉCOUVERTE DU TAI CHI

Dimanche 25 Septembre : ⌚ 9H - Lyon 7^{ème} (25€)



☯ TARIFS RÉDUITS

Applicables sous conditions de ressources (i.e. étudiants boursiers, demandeurs d'emploi non indemnisés) *sur présentation d'un justificatif* (i.e. avis de non imposition).

☯ **INSCRIPTION EN LIGNE** sur notre site internet

☯ FACILITÉS DE PAIEMENT

Possibilité de payer en plusieurs fois. Tous les chèques doivent être remis lors de l'inscription.

☯ ADRESSES DES COURS

LYON 1^{ER} : ESPACE VAUCANSON | 4, RUE VAUCANSON

LYON 4^{ÈME} (Lundi soir) :

GYMNASÉ DE LA FICELLE (MÉTRO HÉNON)

65, BOULEVARD DES CANUTS

LYON 4^{ÈME} (Vendredi soir) :

MAISON DES ASSOCIATIONS

28, RUE DENFERT-ROCHEREAU

LYON 7^{ÈME} (Mardi midi et Ateliers Mensuels) :

OFFICE DES SPORTS DE LYON | 419, AV JEAN JAURÈS

LYON 8^{ÈME} : GYMNASÉ LOUIS-PERGAUD | 34, RUE ROCHAMBEAU

☯ RENSEIGNEMENTS

☎ 06 77 63 94 22

✉ chuan.tong@gmail.com

💻 www.taichi-kungfu.fr

📘 www.facebook.com/ChuanTongInternational/

REPRISE DES COURS LE 12 SEPTEMBRE 2016