

Adresses détaillées des lieux de cours

📍 **Grenoble, Centre Sportif Chorier Berriat**, (la piscine près de la place St Bruno)
12, rue H. Le Chatelier, Salle B, 1er étage. Accès possible par la rue d'Alembert.

📍 **Grenoble, Gymnase Berthe de Boissieux**
Salle J, dernier étage, rue Berthe de Boissieux. (à côté de la piscine Jean Bron)

📍 **Grenoble, Salle Pacifique**
Le Pacifique, 30 Chemin des Alpains, (derrière le Marché gros, rue des Alliés, tourner à l'angle du restaurant Pop Art) . 1e étage.

📍 **Echirolles, Complexe Sportif la Butte**
1er étage, Avenue des Etats Généraux. Arrêt Tram : La Butte, juste en face. Parking devant.

📍 **Bernin, Complexe Sportif : le nouveau Gymnase "Le Cube"**, Le Clôt

📍 **La Tronche, Salle Pallud (ex Salle Polyvalente)**
4, chemin Pallud, en face de la place de l'église.

📍 **La Tronche, Gymnase Jean Berger**
Avenue de Cèdres, perpendiculaire à la rue Doyen Gosse, Gymnase au bout de l'allée privée.

📍 **Montbonnot Saint Martin, La Maison de Pré de l'Eau**
A côté du terrain de golf, en face de Botanic, à la sortie de l'autoroute de Montbonnot et Domène.

📍 **Montbonnot Saint Martin, Salle Polyvalente de l'Ecole Primaire du Bourg**
Route Nationale, en face du restaurant Pic.

📍 **Tullins, MJC** : 2e étage, Parc Municipal (en face de la mairie)

Tai Chi Chuan

Le TAI CHI CHUAN (boxe Suprême) est le plus célèbre art martial chinois, basé sur l'utilisation de l'énergie interne, le Qi (ou Chi), non violent, fondé sur le principe de l'alternance et de la complémentarité du Yin et du Yang. Ses origines remontent aux environs du 17e siècle, ses bases sont plus anciennes encore.

Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong (Qi : énergie, Gong : travail) pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Chaque mouvement est appris méthodiquement, et repris à plusieurs niveaux d'approfondissement pour éliminer tout blocage ou gaspillage énergétique. Avec l'aide d'un partenaire, le pratiquant va vérifier la justesse du geste et découvrir sa facilité d'exécution en utilisant l'énergie : le Qi et non la force musculaire.

L'état de concentration que demande la précision des gestes va permettre de laisser les préoccupations, les pensées, favorisant ainsi la détente de l'esprit et le calme intérieur.

Une pratique régulière permet, peu à peu, de dénouer les tensions profondes, de retrouver enracinement et légèreté et développer la conscience de son espace intérieur. L'énergie ainsi libérée pourra être redéployée dans le sens de la vie, en nous et autour de nous.

Le Tai Chi Chuan, au-delà d'une discipline corporelle, est avant tout un art de vivre, une école d'humilité et de patience où l'on prend le temps de revenir à des choses simples mais essentielles pour nourrir sa vie. L'apprentissage conduira le pratiquant à une réelle autonomie.

Le Tai Chi Chuan peut se pratiquer à tout âge, ne demandant pas de capacités physiques particulières.

Le Tai Chi Chuan du Style Yang Originel est enseigné dans plusieurs pays d'Europe par Maître CHU King Hung, responsable de l'ITCCA en Europe. C'est le style le plus enseigné en France. Chaque école d'ITCCA dispense le même enseignement.

4 Branches Principales composent l'ITCCA : Paris, Lyon, Nîmes et Grenoble .

Tous les enseignants de l'ITCCA Grenoble sont agréés par Maître CHU King Hung, ils suivent régulièrement des formations de perfectionnement et passent chaque année un examen auprès de Maître CHU King Hung.

Paul WOO FON, responsable de l'ITCCA Grenoble, suit l'enseignement de Maître CHU depuis 30 ans. Il est un de ses disciples et est reconnu par ce dernier pour la formation des professeurs.

Paul WOO FON est aussi diplômé d'Etat.

L'ITCCA Grenoble regroupe les associations AGTCC, Tai Chi Chuan Bernin, Echirolles, Montbonnot St Martin. Elle est affiliée à la Fédération FFWushu, agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

La lignée du Style YANG Originel

YANG Lu Chan (1799 - 1872) :

Fondateur du Style Yang, père de

YANG Chien Hou (1839 - 1917),

père de

YANG Cheng Fu (1883 - 1936)

actualise la Forme, père de

YANG Sau Chung (1909 - 1985) :

Fondateur de l'ITCCA

a choisi et formé comme disciple :

CHU King Hung :

dirige l'ITCCA Europe



ITCCA Grenoble

Branche Régionale de l'International Tai Chi Chuan Association

Affiliée à la FFWushu, agrément Jeunesse et Sports

Les Etroits - 38210 Montaud

Tél. 04 76 93 65 97 Email : info@taichigrenoble.com

Site web : www.taichigrenoble.com

Planning des cours 2011-12 de Tai Chi Chuan

Cours I Débutant, apprentissage de la 1e Partie de la Forme de Base, précédé des exercices Taoïstes et de Qi-Gong statiques

Lundi	12h15 - 13h30	Grenoble , Salle Pacifique	1A : Colette Gaillard
	19h45 - 21h00	Echirolles , La Butte	1B : Jean René Covis
	20h00 - 21h15	La Tronche , Salle Pallud	1C : Jean Klein
	18h30 - 19h45	Bernin , Complexe Sportif	1D : Philippe Beliard
Mardi	14h45 - 16h00	Grenoble , Salle Pacifique	1E : Armelle Desbuisson
	20h00 - 21h15	Bernin , Complexe Sportif	1D : Jacques Carles
Mercredi	19h40 - 20h55	Montbonnot , Salle Polyvalente	1F : Jacques Carles
Jedi	12h15 - 13h30	Grenoble , Berthe de Boissieux	1G : Florence Limbu
	18h30 - 19h45	Grenoble , Salle Pacifique	1H : Paul Woo Fon
	18h30 - 19h45	Tullins , MJC	1I : Philippe Lyan

Cours II La Forme : 2e Partie. Exercices Taoïstes et de Qi-Gong statiques

Lundi	14h45 - 16h00	Grenoble , Salle Pacifique	2A : Armelle Desbuisson
	18h30 - 19h45	La Tronche , Salle Pallud	2B : Jean Klein
	20h00 - 21h15	Grenoble , Salle Pacifique	2C : Pascale Gautier
Mardi	12h15 - 13h30	Montbonnot , Pré de l'Eau	2D : Philippe Beliard
	12h15 - 13h30	Grenoble , Salle Pacifique	2E : Colette Gaillard
Mercredi	18h15 - 19h30	Montbonnot , Salle Polyvalente	2F : Odile Mathieu
	20h00 - 21h15	Grenoble , Salle Pacifique	2G : Marie-Noelle Juglaret

Cours III : La Forme : 3e Partie. yin yang Form . Tui Shou et Fighting Form. Yi Gong

Lundi	12h15 - 13h30	Montbonnot , Pré de l'Eau	3A : Mireille Liberelle
	18h30 - 19h45	Grenoble , Salle Pacifique	3B : Pascale Gautier
Mardi	12h15 - 13h30	Grenoble , Berthe de Boissieux	3C : Armelle Desbuisson
Mercredi	18h30 - 19h45	Grenoble , Chorier Berriat	3D : Jean-Claude Berthe
	20h00 - 21h15	Bernin , Complexe Sportif	3E : Odile Mathieu
Jedi	09h45 - 11h00	Grenoble , Salle Pacifique	3F : Colette Gaillard
	18h30 - 19h45	Echirolles , La Butte	3G : Florence Limbu

Cours Avancé A1 : révision Forme, yin yang Form. Apprentissage de l'épée . Tui Shou et Fighting Form. Yi Gong

Lundi	09h45 - 11h00	Grenoble , Salle Pacifique	4A : Colette Gaillard
	20h00 - 21h15	Bernin , Complexe Sportif	4B : Philippe Beliard
Mercredi	18h30 - 19h45	Grenoble , Salle Pacifique	4C : Marie-Noelle Juglaret
Jedi	20h00 - 21h15	Echirolles , La Butte	4D : Florence Limbu

Cours Avancé A2 : Apprentissage de l'épée (suite et fin). Approfondissement de la Forme : Yin Yang. Tui Shou et Fighting Form

Mardi	09h45 - 11h00	Grenoble , Salle Pacifique	5A : Colette Gaillard
	20h00 - 21h15	Grenoble , Salle Pacifique	5B : Jean Claude Berthe
	18h30 - 19h45	Bernin , Complexe Sportif	5C : Mireille Liberelle
Jedi	12h15 - 13h30	Grenoble , Salle Pacifique	5D : Paul Woo Fon

Cours Avancés A3, A4 : Principes internes dans la Forme et applications. Il faut connaître le travail à deux et la Forme de l'Épée. Apprentissage de la Forme du Sabre

Mardi	12h15 - 13h30	Grenoble , Chorier Berriat	6A : Marie-Noelle Juglaret
Mardi	18h15 - 19h45	La Tronche , Salle Pallud	6B : Paul Woo Fon
Jedi	20h00 - 21h30	Grenoble , Salle Pacifique	6C : Paul Woo Fon

Cours Avancés Regroupés : Principes internes dans la Forme. Travail à deux

Lundi	19h00 - 20h30	Tullins , MJC	R1 : Philippe Lyan
Mercredi	12h15 - 13h30	Grenoble , Chorier Berriat	R2 : Jean-Claude Berthe

Les cours commencent à partir du 19 septembre 2011

Modalités d'inscription : voir le feuillet «Frais d'adhésion et de participation aux cours hebdomadaires» et le feuillet «Bulletin d'inscription»

Nous nous réservons le droit d'annuler les cours ayant moins de 8 participants.