

Adresses détaillées des lieux de cours

📍 Grenoble, Salle Pacifique

Le Pacifique, 30 Chemin des Alpains, (derrière le Marché gros, rue des Alliés. 1e étage).

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

📍 La Tronche, Le Préau 1, 11-13 rue Doyen Gosse (Espace Doyen Gosse).

📍 Montbonnot Saint Martin, Salle Polyvalente de l'Ecole Primaire du Bourg

Route Nationale, (derrière la Maison pour Tous).

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

Tai Chi Chuan

Le TAI CHI CHUAN (boîte 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 17^e 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 35 ans. Il est l'un de ses disciples et est reconnu par ce dernier pour la formation des professeurs. Il est aussi diplômé d'état.

L'ITCCA Grenoble regroupe les associations AGTCC, Tai Chi Chuan Bernin, Montbonnot St Martin.

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
Agrément Jeunesse et Sports

30 Chemin des Alpains, 38100 Grenoble

Tél. 06 23 63 41 20 Email : info@taichigrenoble.com

Site web : www.taichigrenoble.com

Planning des cours 2017-18 de Tai Chi Chuan

Cours F1 Forme de Base 1e année : Débutant, apprentissage de la 1e Partie de la Forme de Base, précédé d'exercices de préparation

Lundi	14h30 - 15h45	Grenoble , Salle Pacifique	F1A : Katarina Laucikova
	18h30 - 19h45	Bernin , Complexe Sportif	F1B : Carine Besset
	18h30 - 19h45	Tullins , MJC	F1C : Jérôme Ingouff
Mercredi	20h00 - 21h15	Grenoble , Salle Pacifique	F1E : Jean Claude Berthe
Jedi	12h15 - 13h30	Grenoble , Salle Pacifique	F1F : Florence Limbu
Vendredi	10h15 - 11h30	Grenoble , Salle Pacifique	F1G : Philippe Lyan

Cours F2a Forme de Base : 2e Partie : Révision de la 1e Partie et apprentissage de la 1e moitié de la 2e Partie de la Forme de Base, précédés d'exercices de préparation

Lundi	18h30 - 19h45	Tullins , MJC	F2A : Philippe Lyan
Mercredi	12h15 - 13h30	Grenoble , Salle Pacifique	F2B : Paul Woo Fon
	18h15 - 19h30	La Tronche , Le Préau 1	F2C : Paul Woo Fon
Jedi	18h30 - 19h45	Grenoble , Salle Pacifique	F2D : Florence Limbu

Cours F2b Forme de Base : 2e Partie : révisions du début de la 2e Partie de la Forme et apprentissage suite et fin, précédés des exercices de préparation

Lundi	18h30 - 19h45	Grenoble , Salle Pacifique	F2E : Jacques Carles
	18h30 - 19h45	Tullins , MJC	F2F : Philippe Lyan
	20h00 - 21h15	Bernin , Complexe Sportif	F2G : Carine Besset

Cours F3 Forme de Base : 3e Partie : révisions de la 2e Partie de la Forme et apprentissage de la 3e Partie, précédés des exercices de préparation.

Mardi	09h45 - 11h00	Grenoble , Salle Pacifique	F3A : Paul Woo Fon
	20h00 - 21h15	Bernin , Complexe Sportif	F3B : Jacques Carles

Cours Avancés : Forme de Base et Epée ou Sabre pour les avancés : Principes internes dans la Forme et applications. Il faut connaître toute la Forme de Base.

Lundi	20h00 - 21h15	Grenoble , Salle Pacifique	AvA : Jacques Carles
	20h00 - 21h30	Tullins , MJC	AvB : Philippe Lyan
Mardi	12h15 - 13h30	Grenoble , Salle Pacifique	AvC : Paul Woo Fon
	18h30 - 19h45	Bernin , Complexe Sportif	AvD : Jacques Carles
	20h00 - 21h15	Grenoble , Salle Pacifique	AvE : Paul Woo Fon
Mercredi	18h30 - 19h45	Montbonnot , Salle Polyvalente	AvF : Odile Mathieu

Le programme détaillé des cours Avancés, les différents thèmes abordés pendant l'année, sont variables suivant les cours, ils vous seront communiqués dans chaque cours par l'enseignant.

Tous les cours commencent à partir du 25 septembre 2017, jusqu'au 15 juin 2018. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Modalités et frais d'inscription : «Bulletin d'inscription»

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

Programme des stages de Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan : Niveau 1

- 🕒 Samedi 14 Oct 2017
- 👤 Paul Woo Fon et autres enseignants
- 🕒 De 9h30 à 12h, 14h30 à 17h
- 📍 Institut XPEO, 929 Route de la Sure. Autrans
- 💰 Frais de participation : 45 €/journée

Tai Chi Chuan : Niv 2

- 🕒 Samedi 07 Oct 2017
- 🕒 De 9h30 à 12h, 14h30 à 17h
- 👤 Paul Woo Fon et autres enseignants
- 📍 Institut XPEO, 929 Route de la Sure. Autrans
- 💰 Frais de participation : 45 €/journée

Samedi : Niv 3 et Avancés

- 🕒 Samedi 25 Nov 2017
- 👤 Paul Woo Fon
- 🕒 De 9h00 à 12h, 14h30 à 17h
- 📍 Institut XPEO, 929 Route de la Sure. Autrans
- 💰 Frais de participation : 45 €/journée

Stage Annuel d'Autrans

- 🕒 du 30 Mai au 3 Juin 2018
- 👤 Stage avec Maître CHU
- 👤 Paul Woo Fon et autres enseignants
- 📍 Le programme du stage sera diffusé en décembre.