

## 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, Salle Clémencière, 11-13 rue Doyen Gosse (Espace Doyen Gosse)

### 📍 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<sup>e</sup> 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. 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 et Tullins

Autres associations dont les enseignants sont formés par l'ITCCA Grenoble : à Bourges, Chambon/s Lignon, Privas, Loos (près de Lille).

## 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](mailto:info@taichigrenoble.com)

Site web : [www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)

## Planning des cours 2018-19 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

<b>Lundi</b>	12h15 - 13h30	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	F1A : Carine Besset
	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1B : Jacques Carles
	18h30 - 19h45	<b>Tullins</b> , MJC	F1C : Jérôme Ingouff
	20h00 - 21h15	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	F1D : Carine Besset
<b>Mardi</b>	18h30 - 19h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1E : Paul Woo Fon
<b>Mercredi</b>	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1F : Jean Claude Berthe
	18h15 - 19h30	<b>La Tronche</b> , Salle Clémencière	F1G : Paul Woo Fon
<b>Jeudi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1H : Marie Pierre Troadec

### 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

<b>Lundi</b>	18h30 - 19h45	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	F2A : Carine Besset
	18h30 - 19h45	<b>Tullins</b> , MJC	F2B : Philippe Lyan
<b>Mercredi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F2C : Paul Woo Fon

### 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

<b>Lundi</b>	18h30 - 19h45	<b>Tullins</b> , MJC	F2D : Philippe Lyan
<b>Jeudi</b>	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F2E : Florence Limbu

Tous les cours commencent à partir du 24 septembre 2018, jusqu'au 14 juin 2019.  
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.

**Conseils pour le choix de vos cours** : choisissez un cours adapté à votre niveau, le but n'est pas de cumuler des longueurs d'enchaînement surtout si vous n'arrivez pas à les mémoriser correctement. Il vaut mieux améliorer la qualité en apportant plus de précisions dans chaque geste pour avoir un meilleur ressenti de l'énergie développée dans à la Forme

### Cours F2-3 Forme de Base : révisions de la 2e Partie de la Forme et apprentissage de la 3e Partie, avec les principes Yin Yang ABCDE, précédés des exercices de préparation.

<b>Lundi</b>	18h30 - 19h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F3A : Jacques Carles
<b>Mardi</b>	10h00 - 11h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F3B : Paul Woo Fon
	20h00 - 21h15	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	F3C : Jacques Carles

### Cours Avancés : Il faut connaître toute la Forme de Base. Cours axés sur l'apprentissage et le perfectionnement, avec les Principes internes et les applications. .

<b>Lundi</b>	20h00 - 21h30	<b>Tullins</b> , MJC	AvB : Philippe Lyan
<b>Mardi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	AvC : Paul Woo Fon
	18h30 - 19h45	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	AvD : Jacques Carles
	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	AvE : Paul Woo Fon
<b>Mercredi</b>	19h45 - 21h00	<b>La Tronche</b> , Salle Clémencière	AvF : Odile Mathieu
<b>Jeudi</b>	18h30 - 19h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	AvG : Florence Limbu

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.

## Programme des stages de Tai Chi Chuan

---

### Tai Chi Chuan : Niveau 1

🕒 Samedi 24 Novembre 2018

👤 Paul Woo Fon et autres enseignants

🕒 De 9h30 à 12h, 14h30 à 17h

Institut XPEO, 929 Route de la Sure. Autrans

Frais de participation : 60 €/journée

### Stage Annuel d'Autrans

🕒 du 30 Mai au 2 Juin 2019

👤 Paul Woo Fon et autres enseignants

Le programme du stage sera diffusé en décembre.