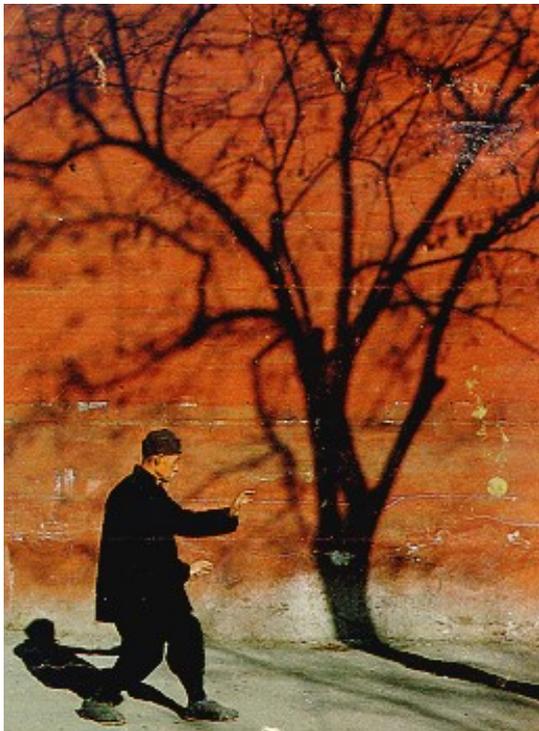


2022-2023



[www.cinabre.fr](http://www.cinabre.fr)

# TAÏCHI CHUAN

[www.cinabre.fr](http://www.cinabre.fr)

Arts Énergétiques et Martiaux du Cinabre



POITIERS

**AEMC** 06.70.82.91.55

Association affiliée à la Faemc



Art martial chinois traditionnel, le taïchi chuan est codifié depuis le 17<sup>e</sup> siècle et ses bases sont bien plus anciennes.

Le taïchi chuan enseigné est le Style YANG Sau Chung (Forme en 108 mouvements), transmis en Europe par Maître CHU King Hung, de Canton, disciple et fils adoptif de YANG Sau Chung (fils aîné de YANG Chen Fu).

L'apprentissage du taïchi chuan commence par la mémorisation de la Forme divisée en trois parties : la Terre, l'Homme, le Ciel. La Forme, ou enchaînement, se développe sur un rythme lent qui permet au pratiquant de vivre pleinement chaque mouvement. La mémorisation se met en place patiemment.

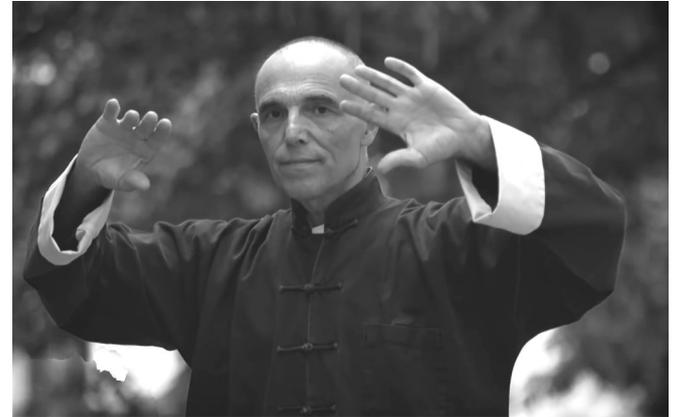
La recherche de l'enracinement, favorisant la détente, la prise de conscience des cercles et des ouvertures (bras/jambes), pour une meilleure respiration, et la compréhension du mouvement en rapport à une action, sont les bases du taïchi chuan. Petit à petit, la présence s'affine, la respiration devient plus profonde et les tensions s'estompent.

Par la suite, la Forme est précisée par plusieurs niveaux internes, les tests avec partenaire deviennent plus nombreux.

Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le taïchi chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement ».

## L'ENSEIGNANT

► **Richard PORTEIL**, 4<sup>e</sup> duan de taïchi chuan, anime depuis plus de 35 ans des cours, stages et week-ends. Il a commencé sa pratique en 1982 avec Yves BLANC (École de Paris) et a été élève personnel de Maître CHU King Hung de 1987 à 2001.



Richard Porteil est diplômé de la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC), dans laquelle il s'implique depuis 1991, aux niveaux national et régional.

A ce titre, il a reçu le phénix 2018, de la FAEMC comme distinction honorifique.

[www.faemc.fr/content/richard-porteil/](http://www.faemc.fr/content/richard-porteil/)

## — COURS hebdomadaires TAÏCHI CHUAN —



### *Lieu des cours :*

Ligue de l'Enseignement de la Vienne  
18, rue Brouette du Vinaigrier — Poitiers  
(à 5 mn à pied de la rue du Fg du Pont-Neuf)

- |                  |                 |   |
|------------------|-----------------|---|
| <b>LUNDI</b>     | ▶ 12h30 - 13h45 | Partie 2 (fin) + Partie 3                         |
|                  | ▶ 18h45 - 20h00 | Débutants + Partie 2<br>(Salle conviviale) ☺      |
| <b>MARDI</b>     | ▶ 18h45 - 20h00 | Partie 3 + Tuishou                                |
|                  | ▶ 20h30 - 21h45 | Débutants + Partie 2                              |
| <b>MERCREDI</b>  | ▶ 18h45 - 20h00 | Partie 2 (fin) + Partie 3<br>(Salle conviviale) ☺ |
| <b> VENDREDI</b> | ▶ 10h30 - 11h45 | Avancés   |
|                  | ▶ 12h30 - 13h45 | Débutants + Partie 3                              |
|                  | ▶ 18h45 - 20h15 | Avancés +<br>Forme en face à face                 |



## — COURS hebdomadaires GYM TAÏCHI —

Cours associant les exercices taoïstes transmis par Maître CHU King Hung et des Yi Jin Jing de Shaolin. Ces exercices de bien-être sont énergétiques. *Voir brochure « Gym Taïchi »*

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| <b>LUNDI</b>    | ▶ 10h30 - 11h45 |
| <b>MERCREDI</b> | ▶ 10h30 - 11h45 |
| <b>JEUDI</b>    | ▶ 14h30 - 15h45 |

Tous niveaux



La gymnastique taoïste et les Yi Jin Jing permettent, par une pratique régulière, d'augmenter notre souplesse, notre concentration, notre équilibre et notre force vitale. C'est la raison pour laquelle, il vous est possible de venir plusieurs fois dans la semaine, si vous le souhaitez.



## COURS HEBDOMADAIRES

### ADHÉSION AEMC

- ✓ **40 €** : elle est annuelle et obligatoire (quelque soit l'activité) et comprend la licence FFAEMC (**33 €**).
- ✓ Pour une 1<sup>re</sup> adhésion, fournir un certificat médical (valable 3 saisons) et une photo.



### PARTICIPATIONS

Plusieurs formules de règlement vous sont proposées : nous vous demandons d'en respecter les modalités.



*L'engagement pris ne donnera lieu à aucun remboursement*

### TAÏCHI CHUAN

- ☉ **FORFAIT ANNUEL** : Règlement en début d'année scolaire
  - ▶ **280 €** Possibilité de faire 2 (ou 3) chèques qui seront encaissés à 2 mois d'intervalle.
- ☉ **FORFAITS TRIMESTRIELS** : Règlement en début de trimestre
  - ▶ 1<sup>er</sup> trim. : du 12 sept. au 17 déc. 2022 : **145 €**
  - ▶ 2<sup>ème</sup> trim. : du 03 janv. au 31 mars 2023 : **115 €**
  - ▶ 3<sup>ème</sup> trim. : du 1er avril au 24 juin 2023 : **85 €**

*Possibilité de faire 2 chèques.*

## COURS HEBDOMADAIRES

### GYM TAÏCHI

✓ Ces cours, qui s'adressent à tous, peuvent être suivis en complément ou indépendamment des cours de taïchi chuan.

- ☉ **FORFAIT ANNUEL** : Règlement en début d'année scolaire
  - ▶ **235 €** Possibilité de faire 2 (ou 3) chèques.
- ☉ *En complément d'un forfait taïchi chuan* ▶ **90 €**

*Voir brochure « Gym Taïchi » pour forfaits trimestriels.*



- ✓ Les inscriptions se font sur place (venir un peu avant le cours)
- ✓ Tenue vestimentaire conseillée : vêtements souples et amples, chaussures légères ou chaussons ...

Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés

..... Reprise des cours le lundi 12 septembre 2022 .....

FORME / APPLICATIONS MARTIALES

POUSSÉE DES MAINS / ARMES

✓ Ces journées sont destinées tout autant aux personnes désireuses d'intensifier leur pratique, qu'à celles souhaitant valider des **duan** ou des attestations techniques.

✓ Le Collège Technique de la Faemc a élaboré une liste précise d'attendus techniques en fonction des niveaux de pratique. C'est ce regard qui est porté sur les différents aspects de notre discipline, notamment la densité et la lisibilité, de la forme (taolu), des applications martiales (zhao fa) qui donnent du sens aux mouvements etc. Par ailleurs la poussée des mains (tuishou) développe l'écoute du partenaire et permet d'exprimer les huit portes du taïchi chuan, à pas fixes ou en marchant.



- 8 octobre 2022
- 12 novembre 2022
- 21 janvier 2023
- 11 mars 2023
- 13 mai 2023

Salle de danse  
de la Ligue de  
l'Enseignement

- ☉ Matinée : 10h - 12h30 ▶ 23€
- ☉ Après-midi : 14h - 16h30 ▶ 23 €
- ☉ Journée : ▶ 40 €



À noter, les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> *duan* ainsi que l'attestation technique 1 (ATT1) sont validés en région Nouvelle Aquitaine.

Prochain passage : dimanche 23 avril 2023

APRÈS-MIDI DÉCOUVERTE

☉ Lors de cet après-midi découverte, vous aurez la possibilité de voir, tester et ressentir, ce qui est enseigné à l'association. Vous pourrez aussi échanger avec des pratiquants confirmés.

8 octobre 2022  
14h / 16h

**GRATUIT !**

## STAGES RÉSIDENTIELS

Les stages résidentiels sont la formule idéale pour ressentir pleinement les effets du taïchi chuan.

La Forme, pratiquée de façon soutenue sur plusieurs jours, et le contact avec les

différents niveaux (Yin-Yang, spirales, centre, taïchi à deux, applications martiales...) produisent énergie et bien-être.



🕒 Les cours se déroulent en salle ou à l'extérieur, au rythme de 4 à 6 heures par jour, selon les niveaux.



🕒 L'hébergement est proposé en chambres de 2, 3 et 4 lits.

▶ En juillet, possibilité de camper sur place (pension complète).

🕒 Le premier jour, le stage débute à 10h et se termine après le déjeuner du dernier jour.

🕒 La nourriture, de qualité, est préparée par Hervé. Des boissons chaudes sont à la disposition des stagiaires pendant les pauses.

✓ Le nombre de stagiaire est limité. Sous réserve de places disponibles, le stage pourra être suivi partiellement : renseignez-vous sur les tarifs.

## STAGES RÉSIDENTIELS

Centre d'Accueil, de Rencontre et d'Animation d'Exoudun - CARAE

Exoudun est situé à 40 km au Sud de Poitiers, à 3 km de la Mothe-St-Héray, à 3 km de Bougon. Le bourg est parcouru de rues étroites et escarpées, traversé par la Sèvre

Niortaise. Il est surplombé d'un donjon Féodal. Autours, nombreux dolmens et tumulus.



16 au 19 FÉVRIER 2023 / TAÏCHI CHUAN à EXOUDUN

PARTICIPATION ▶ 320 €

Cours + hébergement en pension complète



▶ 190 € Cours + repas de midi

18 au 23 JUILLET 2023 / TAÏCHI CHUAN à EXOUDUN



PARTICIPATION ▶ 430 €

Cours + hébergement en pension complète

▶ 290 € Cours + repas de midi

## STAGES RÉSIDENTIELS

### MODALITÉS DE PARTICIPATION ET D'INSCRIPTION

- Retourner le bulletin d'inscription correctement rempli et accompagné d'un chèque d'arrhes de 100 € (par inscription) à l'ordre de AEMCinabre.
- Les arrhes ne sont plus remboursées si l'annulation se fait moins d'un mois avant le début du stage.
- Attention : un stage commencé et écourté ne permettra pas une diminution du montant de la participation.

### COURS PARTICULIERS



► Pouvant répondre à des demandes très variées, (rééducation, préparation aux examens proposés par la Faemc...), les cours particuliers s'adressent à tous et permettent une correction beaucoup plus personnalisée.

► En complément du taïchi chuan (forme, travail à 2, armes) peuvent être abordés, les exercices taoïstes et énergétiques, les automassages en assise, etc...

☉ La participation est de 50 € pour une séance d'une heure

## NIVEAUX DE TRAVAIL

L'apprentissage du taïchi chuan s'ancre dans la durée et dans une répétition sans fin. La forme proposée est longue et demande patience et assiduité. **La première partie est essentielle.** C'est la partie la plus répétée et sur laquelle sont travaillés les différents niveaux « internes ». La développer avec fluidité, présence et ressenti n'est pas un commencement mais certainement un aboutissement !!! Les limites entre les différents niveaux sont souples et non restrictives, mais correspondent surtout au découpage de



l'enchaînement en 3 parties.

► **Apprentissage de la forme :**  
il se fait en groupes distincts.

► **Travail d'approfondissement :**  
**6 niveaux** précisent la forme de base et installent une conscience (interne) : le Yin-Yang, la *Chi form* (spirales des bras), la forme du centre, la *Chi form* des jambes, le Yin-Yang tête-mains et la forme du souffle interne.

► **Travail à deux :**

*Tuishou* (poussée des mains), *Da loi*  
Fighting form (forme en face à face)

► **L'épée et le sabre,** complètent le travail proposé par l'association.



## BLOC-NOTES

### Renseignements :

**Richard PORTEIL : 06 70 82 91 55**

*porteil.richard@gmail.com*



**Fabien LAURENT : 06 72 20 81 61**

*fabien.laurent.tcc@gmail.com*

### Association AEMC

Siège social : 13, rue des Érables  
86000 POITIERS

*www.cinabre.fr*

**AemCinabre Taichichuan GymTaichi  
Poitiers** *www.facebook.com*



### Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC)

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris

*www.faemc.fr*

Comité régional **FFaemc Nouvelle Aquitaine**

*www.faemc-nouvelle-aquitaine.fr*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Il est à retourner à :



Richard PORTEIL  
La Tour à l'Oiseau – Appt. 22  
23, bd. Sous Blossac  
86000 POITIERS



NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : ..... / .....

Mail : .....@.....

► Je m'inscris au stage résidentiel du .....  
et verse la somme de 100 € d'arrhes.

- Cours + hébergement pension complète
- Cours + repas de midi
- Participation à la totalité du stage
- Participation partielle au stage :

du ..... au .....

