

2023-2024



Françoise Chapelle - février 2023

www.cinabre.fr

TAICHI CHUAN

www.cinabre.fr

Arts Énergétiques et Martiaux du Cinabre



AEMC 06.70.82.91.55

Association affiliée à la FFAemc



Art martial chinois traditionnel, le taichi chuan est codifié depuis le 17^e siècle et ses bases sont bien plus anciennes.

Le taichi 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 taichi 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.

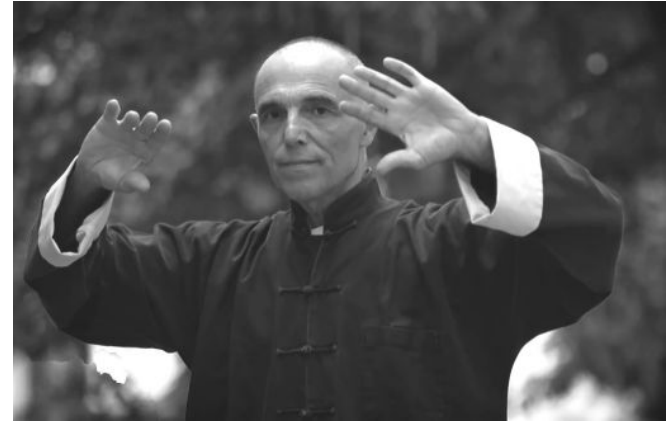
La recherche de l'enracinement, favorisant la détente, la prise de conscience des cercles et des ouvertures (bras/jambes), pour une meilleure respiration, et la compréhension du mouvement en rapport à une action, sont les bases du taichi chuan. Petit à petit, la présence s'affine, la respiration devient 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 taichi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le taichi chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement ».

L'ENSEIGNANT

► **Richard PORTEIL**, 4^e duan de taichi 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.

À ce titre, il a reçu le phénix 2018 de la FFAEMC comme distinction honorifique.

www.faemc.fr/content/richard-porteil/

— COURS hebdomadaires TAICHI 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)

LUNDI	▶ 12h30 - 13h45	Partie 2 (fin) + Partie 3
	▶ 18h45 - 20h00	Partie 2 (début et fin) (Salle conviviale) ☺
MARDI	▶ 18h45 - 20h15	Partie 3 + Tuishou
	▶ 20h30 - 21h45	Partie 2 (fin)
MERCREDI	▶ 18h45 - 20h00	Débutants (Salle conviviale) ☺
VENDREDI	▶ 10h30 - 11h45	Avancés
	▶ 12h30 - 13h45	Débutants + autres



— COURS hebdomadaires GYM TAICHI —

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 Taichi »*

LUNDI	▶ 10h30 - 11h45
MERCREDI	▶ 10h30 - 11h45
JEUDI	▶ 14h30 - 15h45

Tous niveaux



La gymnastique taoïste et les Yi Jin Jing (association inédite et originale) 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 (**34 €**).
- ✓ La fiche d'inscription et le document DL (demande de licence) seront à remplir et à redonner.



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

TAICHI 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^{er} trim. : du 11 sept. au 23 déc. 2023 : **145 €**
 - ▶ 2^{ème} trim. : du 08 janv. au 13 avril 2024 : **125 €**
 - ▶ 3^{ème} trim. : du 29 avril au 22 juin 2024 : **75 €**

Possibilité de faire 2 chèques.

COURS HEBDOMADAIRES

GYM TAICHI

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

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

Voir brochure « Gym Taïchi » pour forfaits trimestriels.



..... Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

- ✓ 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

FORME / APPLICATIONS MARTIALES
POUSSÉE DES MAINS / ARMES

- 21 octobre 2023
- 11 novembre 2023
- 20 janvier 2024
- 23 mars 2024
- 04 mai 2024

✓ 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 FFAemc 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. Par ailleurs la poussée des mains (tuishou) développe l'écoute du partenaire et permet d'exprimer les huit portes du taichi chuan, à pas fixes ou en marchant.



1^{er}, 2^{ème} *duan* et ATT1 : Creps de Bordeaux
dimanche 26 mai 2024

Salle de danse
de la Ligue de
l'Enseignement

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



STAGES RÉSIDENTIELS

Les stages résidentiels sont la formule idéale pour ressentir pleinement les effets du taichi 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,
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. Autour, nombreux dolmens et tumulus.

17 au 20 FÉVRIER 2024 / TAICHI CHUAN à EXOUDUN

PARTICIPATION ▶ 320 €

Cours avec séjour sur place



▶ 190 € Cours avec repas de midi

11 au 14 JUILLET 2024 / TAICHI CHUAN à EXOUDUN (79)

PARTICIPATION ▶ 320 €

Cours avec séjour sur place

▶ 190 € Cours avec 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 FFaemc...), les cours particuliers s'adressent à tous et permettent une correction beaucoup plus personnalisée.

► En complément du taichi 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 taichi 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* (spiraales 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*

Association Tao Harmonie
www.taoharmonie.fr



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

www.ffaemc.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

