

Dates : 31 octobre au 3 novembre 2014

Lieu du stage : FRANCE/ région: BRETAGNE/ dept

:Morbihan/ ville: VANNES

adresse : Espace MONTCALM

55, rue Monseigneur Tréhiou

CS 9224156007 VANNES Cedex

Tél: 02 97 68 15 68 Fax: 02 97 68 15 73

www.montcalm-vannes.org

accueil@montcalm-vannes.org

Entrée du parking sur rue des Ursulines



CHEN YING JUN est né en 1976 à Chen Jia Gou , province du Henan en Chine. 20ème génération de la famille Chen il est le second fils du Grand Maître CHEN XIAO WANG. Ses ancêtres ont codifié le Taiji Quan Chen d'où sont issus les styles actuellement répandus dans le monde Yang ,Wu,Wu et Sun

En 1994 il part avec son père s'installer en Australie. Il contribue avec celui ci à répandre le Taiji Quan (Tai Chi) style Chen au niveau international. Sous ses instructions il a développé une profonde connaissance et compréhension des méthodes, des Classiques et des principes du Taiji Quan.

Chen Ying Jun consacre entièrement sa vie à étudier les enseignements de son père, écrire et étudier, renforcer ses habiletés et poursuivre ainsi la tradition de sa famille. Dans ses mains le futur du Taiji Quan sera brillant. Il parle anglais, il connaît notre monde occidental, et livre les secrets de son art pour le bénéfice de tous comme le veut son père. Comme lui il enseigne le taiji et sa méthode d'apprentissage.

Il vient en Bretagne pour la troisième fois à la demande de Christine Ripart, élève et disciple de son père depuis 2001.

Le stage annuel en Bretagne est proposé comme moyen de formation et orientation pour les pratiquants intéressés par la voie de l'apprentissage du style de la famille Chen .

Vendredi 31 octobre	Samedi 1 novembre	Dimanche 2 novembre	Lundi 3 novembre
Atelier A 10h00 à 13h00	Atelier C 10h00 à 13h00	Atelier E 10h00 à 13h00	Atelier G 10h00 à 13h00
ChanSiGong 1ère partie	Lao Jia Yilu 2ème partie	Enchaînement court en 19 mouvements de Chen Xiao Wan	Chan Si Gong 2ème partie
Exercices de l'enroulement du fil de soie	Forme longue ancienne		Exercices de l'enroulement du fil de soie
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Atelier B 14h30 à 17h30	Atelier D 14h30 à 17h30	Atelier F 14h30 à 17h30	Atelier H 14h30 à 17h30
Lao Jia Yilu 1ère partie	Epée Chen	Sabre Chen	Tui Shou Exercices de poussées des mains
Forme longue ancienne			

Pour tout renseignement contacter :
Christine Ripart facilitatrice et organisatrice du séminaire
Tel : 06 14 58 40 99
e-mail : taiji_rougecedre@yahoo.fr
[facebook.com/ripart.christine](https://www.facebook.com/ripart.christine)

TAI CHI style chen



ROUGE CEDRE WCTA-France-Bretagne
World Chen Taiji Association représentée par
Christine Ripart disciple de GM CHEN XIAO
WANG en partenariat avec l' Association ROUGE
CEDRE VANNES

Présente son

3ème séminaire avec

CHEN YING JUN

20 ème génération de la famille Chen de
Chenjiagou

31 oct au 3 nov 2014

à VANNES (56) BRETAGNE

Qu'est ce que la WCTA ?

La WORLD CHEN TAIJI ASSOCIATION

est une importante association de Taiji Quan traditionnel, représentée dans plus de 30 pays à travers le monde. Chen Xiao Wang en est le président. Les membres de l'association sont une centaine de disciples formés par Chen Xiao Wang. Chacun d'eux, dont **Christine Ripart** avec son organisation en FRANCE **ROUGE CEDRE WCTA France Bretagne** organise un stage annuel permettant de recevoir un maître de la famille Chen. Le Taiji Quan y est étudié en tant que système complet. Ce système comprend l'étude de la méditation debout pour le développement de l'énergie interne (Zhan Zhuang) qui sera pratiquée lors des séquences du stage, les exercices de base de l'enroulement du fil de soie (Chan Si Gong) pour la compréhension de son circuit, les formes à mains nues et avec armes (Taolu), et les exercices d'opposition de la poussée des mains (Tui Shou). Les corrections des postures sont dispensées par les maîtres et professeurs et sont indispensables pour l'avancement du pratiquant.

A l'origine le Taiji Quan fut pratiqué exclusivement à l'intérieur de la famille Chen jusqu'à il y a environ 150 ans. La connaissance de cet art a alors commencé à être diffusée auprès du public. Le souhait de l'actuel héritier de la famille Chen, ainsi que de ses disciples et organisations locales à travers le monde est de diffuser dans les règles le Taiji Quan de la famille Chen afin que la méthode familiale traditionnelle ancienne d'apprentissage et de transmission soit maintenue .



Qui est Chen Xiao Wang?



Grand Maître Chen Xiao Wang

www.chenxiaowang.com (site officiel de GM Chen Xiao Wang)
<https://www.facebook.com/ChenXiaoWang>

CHEN XIAO WANG, le père de **Chen Ying Jun** est né en 1945 dans le village de Chenjiagou, province du Henan en Chine. Il est le descendant, 19^{ème} génération, de **Chen Wang Ting** à qui on doit l'origine du Taiji Quan (Tai Chi Chuan). Il est l'autorité dirigeante du style Chen. Avec son frère Chen Xiaoxing, ils ont créé **l'école de Taijiquan de Chenjiagou**, qui forme professeurs et compétiteurs en Chine et dans le monde .

Chen Xiaowang est un artiste martial de grande habileté. Sa renommée dans le monde du Taiji est à la hauteur de ses titres. Il a été distingué une vingtaine de fois lors de compétitions . Parmi ces distinctions de 1980 à 1982 il a gagné en Chine le Championnat National des Arts Martiaux. En 1985 il a représenté la Chine à la première Compétition Internationale d'Arts Martiaux à Xi'an et a reçu le titre de Champion du Monde pour le Taijiquan. Il est membre de plusieurs institutions nationales et internationales sportives, culturelles et médicales pour la recherche et le développement. Il a publié livres et vidéos qui ont été traduits dans de nombreuses langues. Il parcourt inlassablement les continents, accueilli par ses disciples et élèves depuis de nombreuses années pour enseigner cet art subtil qu'est le Taiji Quan. Plusieurs milliers de pratiquants le retrouvent chaque année pour apprendre le Taiji de la famille Chen mais aussi la philosophie de cette famille qui apporte à notre siècle, intact, l'art de la lutte contre l'adversité, la boxe du faite suprême. La patience, la générosité de Chen Xiao Wang, son attention à chaque pratiquant font de lui un grand professeur et pédagogue . Il est aussi un grand calligraphe .



Christine Ripart est certifiée par Chen Xiao Wang pour l'enseignement du Taiji Quan de la famille Chen. Elle est à la disposition de tout groupe ou entreprise intéressés par la discipline et sa pédagogie propre pour développer des projets et enseignements autour du Taiji Quan . Les bénéfices sont multiples en matière de maintien de la santé et de développement personnel.

Elle accueille chaque année **Chen Ying Jun** le fils cadet de Chen Xiao Wang qui poursuit l'oeuvre de son père .

Elle accueille également chaque année sa consoeur irlandaise **Gill Keogh** - WCTAI <http://chenireland.com>

*Christine Ripart souhaite par ailleurs apporter sa contribution, dans un enseignement qu'elle a choisi de baser en Bretagne, au **développement de la discipline en tant que sport**, comme un des axes de la conservation de cet art pour les générations futures. Le Taiji Quan s'est peu à peu éloigné du combat et des pratiques militaires pour devenir un art de vivre et de rester en forme mais il reste lié à ses origines martiales. Il s'agit bien d'une boxe dont les mouvements sont mûs par la force interne et nous avons la chance de pouvoir encore bénéficier de la transmission des maîtres du Taiji Quan pour en comprendre les mécanismes. La pratique de cet art, dès le plus jeune âge, soutenue par les institutions sportives, peut-être un nouvel espace pour son développement.*



BRETAGNE Christine Ripart est titulaire d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré , CN 3^{ème} dan délivrée par la FFKDA.AMC. Elle est présidente de l'association **ROUGE CEDRE** à VANNES qui propose son enseignement. Les inscriptions se font toute l'année.

PROGRAMME

Vendredi 31 octobre

Chaque séquence débute par un moment de méditation Zhan Zhuang ou Posture de méditation debout .

Le Zhan Zhuang (en chinois: 站桩, peut se traduire par "debout comme un poteau", parfois appelé «debout comme un arbre», ou «debout comme un pilier» est une méthode de formation dans de nombreux arts martiaux chinois, y compris le Taijiquan (T'ai Chi Chuan). Des postures statiques sont utilisées pour l'entraînement physique, afin de développer l'efficacité du mouvement, la perfection de l'alignement structurel, et donc la force maximale pour les applications martiales.

➤ **Atelier A : Chan Si Gong ou Enroulement du fil de soie 10h00 à 13h00 (3 heures)**

Le Chan Si Gong (en pinyin chānsīgōng, Wade-Giles ch'an²ssu1kung¹缠丝功), aussi appelé : **énergie de l'enroulement du fil de soie**, chānsījīng(缠丝劲), ces exercices se réfèrent à un ensemble de principes exprimés dans les styles traditionnels de Taiji Quan (Neigong, arts internes) et sont particulièrement développés dans le style Chen. Les mouvements de l'enroulement du fil de soie du style Chen proviennent du Dantian (le centre) et tracent le dessin du Taiji (Taijitu). On démarre d'abord avec le cercle extérieur, puis on ajoute des mouvements qui permettent de changer rapidement de direction tout en maintenant un mouvement souple et doux de rotation qui entraîne à son tour les articulations dans un mouvement fluide et spiralé.

L'étude du Chan Si Gong est la base incontournable de l'apprentissage, il permet de développer tous les mouvements des enchaînements à partir de la rotation du Dantian. La première série d'exercices permet de comprendre et exécuter les mouvements spiralés et les déplacements de côté .

➤ **Atelier B: L'enchaînement du Laojia Yilu forme ancienne – 1^{ère} Partie 14h30 à 17h30 (3 heures)**

Le Laojia Chen (老架)est constitué de deux formes : Yi lu (1er enchaînement) et Er lu (2ème enchaînement). Ils étaient enseignés seulement au sein de la famille dans le village Chen au temps de Chen Chang Xing (1771-1853), 14 ème génération, créateur de ces enchaînements. Ilont été les tous premiers enchaînements révélés au public. .

Le LAO JIA Yilu est bâti sur les fondements de l'art du Taiji Quan crée par Chen Wang Ting (1600-1680) 9^{ème} génération de la famille Chen, à partir des arts de combats développés par ses ancêtres , la philosophie du Yin Yang , l'acupuncture chinoise et la théorie du Qiqong .

Le Laojia simplifie et concentre l'essence du Taiji Quan. Cette forme est caractérisée par un mouvement lent, mû par la force interne. Le mouvement est doux, lié, stable, calme. Un mouvement glisse dans l'autre comme de l'eau. La force est exprimée dans la spirale en combinaison avec le souffle. La respiration est naturelle. Elle harmonise le mouvement du torse et de la taille.

A partir de cet enchaînement Yang LUCHAN (1799-1872) a crée le style YANG ,Wu Lusiang(1812-1880) a crée le style WU, Wu Jianchuan (1837-1892),un autre style WU, Sun LUTANG (1860-1930) le style SUN.

Le Laojia Yi Lu (la première forme à mains nues) au niveau débutant est principalement pratiqué lentement avec des mouvements amples et doux interrompus par des expressions ponctuelles de force explosive (FaJing) . Au niveau intermédiaire Il peut être pratiqué dans des positions très basses avec une séparation claire dans les changements de puissance et être exécuté avec un rythme rapide.

Samedi 1 novembre

➤ **Atelier C : L'enchaînement du Laojia Forme ancienne – 2ème Partie 10h00à 13h00 (3 heures)**

Cette deuxième partie comprend les coups de pieds.

➤ **Atelier D: Epée simple en 49 mouvements 14h30 à 17h30 (3 heures)**



L'épée : est une des armes courtes du Taiji. Elle est lente, délicate, contient fermeté et douceur. Elle requiert de la souplesse pendant sa pratique. L'enchaînement est comme un dragon souple qui crée l'unité entre le corps et l'épée

Dimanche 2 novembre

➤ **Atelier E: La Forme en 19 mouvements de Chen Xiao Wang 10h00 à 13h00 (3 heures)**

Ces dernières années, le Grand Maitre Chen Xiao Wang a décidé d'accueillir des débutants dans ses séminaires dans les grandes villes . Ils n'ont pas toujours le temps, l'espace ou la concentration nécessaire pour commencer immédiatement à apprendre la forme longue ancienne (Lao Jia) en 75 mouvements. Cette forme abrégée comprend l'essentiel des postures, prend moins de temps à apprendre et a prouvé son utilité lors des séminaires.

➤ **Atelier F : Sabre simple en 23 mouvements**
14h30 à 17h30 (3 heures)

Le sabre est l'une des formes d'armes courtes du Taiji Quan . Elle est courte mais pleine d'essence.

Parce qu'elle est courte elle peut être utilisée et réalisée de plusieurs façons selon les habiletés du pratiquant. Le sabre est aussi appelé « la lame aux treize formes » Les mouvements sont vivants, les pas contiennent des spirales et balayages entrecoupés de sauts et de tours ; « manier le sabre comme un tigre, avec force mais délicatesse ».

La virtuosité de Chen Ying Jun dans cet art est remarquable.

Cette séquence convient aux débutants, et aux enfants.

TUISHOU avec Chen Ying Jun



Lundi 3 novembre

➤ **Atelier G : Chan Si Gong 2ème partie**
Enroulement du fil de soie
10h00 à 13h00 (3 heures)

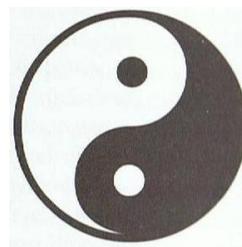
La deuxième série d'exercices permet de comprendre et exécuter les mouvements de marche en avant, recul et coups de pieds .

➤ **Atelier H : Tui Shou**

14h30 à 17h30 (3 heures)

Le TUISHOU : également nommé « poussée des mains » ou « les mains collantes » est une méthode d'entraînement unique impliquant deux personnes qui tour à tour, attaquent et se défendent en utilisant la douceur pour contrôler la dureté, permettant ainsi au faible de vaincre le fort. La pratique des enchainements du taiji est indissociable de celle du Tui Shou.

Les erreurs dans la forme se manifesteront pendant cette pratique, et donneront un avantage à l'attaquant. La pratique du Tui Shou est un moyen de repérer ses erreurs dans l'entraînement. Il y a cinq méthodes de Tui Shou. Cette séquence est une première initiation. Elle conviendra aux débutants et aux pratiquants d'autres arts martiaux pour expérimenter leur enracinement.



L'ensemble du séminaire est ouvert aux pratiquants adultes de tous âges et enfants de + de 10 ans

Un certificat de participation signé par Chen Ying Jun sera délivré à tous les participants .

Coûts:

Chaque atelier de 3 heures B-C-E-F-G-H: 45 euros si vous participez moins de deux jours, 35 euros si vous participez plus de deux jours.

Les inscriptions devront être faites et réglées impérativement avant le 30 septembre 2014

Feuille d'inscription

à découper et renvoyer avec le paiement

Nom :

Prénom :

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Compléter le montant :

45 euros par atelier jusqu'à 4 ateliers

35 euros par atelier à partir de 5 ateliers

Vendredi 31 octobre 2014

A- Enroulement du fil de soie part 1 €

B- Lao Jia 1^{ère} partie €

Samedi 1 novembre 2014

C- Lao jia part 2 €

D- Epée

Dimanche 2 novembre 2014

E- Enchainement 19 mouvements €

F- Sabre €

Lundi 3 novembre 2014

G- Chan Si Gong 2ème partie €

H- Tuishou €

Total général€

Nombre d'ateliers Nombre d'ateliersn	Jusqu'à Jusqu'à 4 ateliers	A partir de A partir de 5 ateliers
1	€45	€35
2	€90	€70
3	€135	€105
4	€180	€140
5		€175
6		€210
7		€245
8		€280

Les feuilles d'inscription et leur règlement en chèque doivent être remis sous enveloppe ou envoyés par courrier à l'organisatrice du séminaire qui collectera les fonds au bénéfice de l'intervenant.

Un reçu vous sera délivré.

envoyer à :

Christine Ripart
Foleux 56350 BEGANNE France
Tel (France) : +0033614584099
e- mail : taiji_rougecedre@yahoo.fr

les chèques sont à libeller à l'ordre de :
Association ROUGE CEDRE

Les places sont limitées à 25 participants par atelier. Le séminaire ne pourra être confirmé qu'avec un minimum de 20 participants à chaque atelier. En cas d'annulation du stage par l'organisatrice, l'intégrité de la somme versée vous sera remboursée. En cas d'absence au stage pour raisons médicales, un certificat médical sera exigé pour le remboursement.

autres informations:

- La question des cours particulier peut être posée à Chen Ying Jun, merci de me faire savoir si vous seriez intéressés.
- des sabres et épées en bois peuvent être mis à votre disposition si vous ne possédez pas d'armes
- Afin de permettre un bon déroulement du séminaire le respect des horaires est impératif . L'horaire indiqué est celui du début du cours Les vestiaires seront ouvert avant le début des séquences.
- Une aide à l'organisation de l'hébergement peut vous être proposée.
- Des repas peuvent être pris à l'espace MONTCALM, lieu du séminaire.

Je vous suggère de consulter le site suivant pour l'hébergement et les repas . Vous pouvez réserver des chambres ou dortoirs . Il est nécessaire que cela soit fait le plus tôt possible . Consultez les tarifs et réservez sur le site.

Espace Montcalm

Rue Monseigneur Tréhiou
56000 VANNES
Tél. : 02 97 68 15 68
Fax : 02 97 68 15 73
accueil@montcalm-vannes.org
<http://www.montcalm-vannes.org>

Vous pouvez me contacter pour toutes vos questions , je serai heureuse de faciliter votre participation au séminaire .

cordialement

Christine Ripart