



**Dates : vendredi 23 octobre 2015 au  
lundi 26 octobre 2015**

**Lieu du stage : FRANCE/ BRETAGNE : Morbihan  
Ville: VANNES**

**Adresse : Gymnase SAUVET rue Jean Marie ALLANIC  
56000 Vannes**

**Parking lieu du stage**

Vendredi 23 octobre 2015	Samedi 24 octobre 2015	Dimanche 25 octobre 2015	Lundi 26 octobre 2015
<b>Atelier A</b>  10h00 à 13h00  Chan Si Gong  Exercices de l'enroulement du fil de soie	<b>Atelier C</b>  10h00 à 13h00  Lao Jia Yilu 2ème partie  Forme longue ancienne en 75 postures	<b>Atelier E</b>  9h00 à 10h00  Méditation debout  <b>Atelier F</b>  10h15 à 13h15  Lao Jia Yilu 3ème partie  Forme longue ancienne en 75 postures	<b>Atelier H</b>  10h00 à 13h00  Forme courte en 19 postures de Chen Xiao Wang
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<b>Atelier B</b>  14h30 à 17h30  Lao Jia Yilu 1ère partie  Forme longue ancienne en 75 postures	<b>Atelier D</b>  14h30 à 17h30  Epée Chen en 49 postures	<b>Atelier G</b>  14h30 à 17h30  Tui Shou Exercices de poussées des mains	<b>Atelier I</b>  14h30 à 17h30  Sabre Chen en 23 postures



**CHEN YING JUN** est né en 1976 à Chen Jia Gou, province du Henan en Chine. Il appartient à la 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. Sous ses instructions, il a développé une profonde connaissance et compréhension des méthodes et principes du Taiji Quan. **CHEN YING JUN** consacre sa vie à l'étude du taiji de ses ancêtres, à renforcer ses habiletés et continuer ainsi la tradition de sa famille. Il parle anglais, il connaît notre monde occidental et révèle les secrets de son art pour le bénéfice de tous.  
Dans ses mains, le futur du taiji sera brillant.

Ainsi que son père le fait inlassablement, **CHEN YING JUN** contribue à promouvoir le Taiji Chen dans de nombreux pays du monde. Depuis 2011, notre association propose ce séminaire chaque année en France, en Bretagne, afin de guider les pratiquants au travers de sa remarquable méthode

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  
Site : chentaiji-rougecedre.fr

# TAIJI QUAN style Chen



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

Présente son  
**4ème séminaire avec**

## CHEN YING JUN

20e génération de la famille Chen de Chen Jia Gou

# 23 oct au 26 oct 2015

à **VANNES (56) BRETAGNE**



avec le soutien de la ville de



## Qu'est ce que la WCTA ?

### La WORLD CHEN TAIJI ASSOCIATION

est une importante association de Taiji Quan traditionnel, représentée dans 35 pays à travers le monde. Chen Xiao Wang en est le président. Les membres de l'association sont une centaine de disciples de CHEN XIAO WANG.

<http://www.chenxiaowang.com/disciples.html>

**Christine Ripart** avec son organisation en FRANCE **ROUGE CEDRE WCTA France Bretagne** et **Association ROUGE CEDRE à Vannes** propose un stage annuel permettant de recevoir un maître de la famille Chen, **CHEN YING JUN** le fils cadet de **CHEN XIAO WANG**. 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), les exercices de base de l'enroulement du fil de soie (Chan Si Gong) pour la compréhension du circuit de l'énergie, 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 fondamentales 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 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?



**CHEN XIAO WANG**

**Grand Maître 9ème Duan**

<http://www.chenxiaowang.com/index.html>

( 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 Chen Jia Gou, province du Henan en Chine. Il est le descendant, 19<sup>ème</sup> génération, de **Chen Wang Ting** (1600-1680) à qui on doit l'origine du Taiji Quan .Il est l'autorité dirigeante du style Chen et a créé, avec son frère Chen Xiaoxing, **l'école de Taiji Quan de Chen Jia Gou**, qui forme professeurs et compétiteurs en Chine et dans le monde.

CHEN XIAO WANG est un artiste martial de grande habilité 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 été médaillé d'or en 1980, 1981 et 1982 au Championnat National de Taiji Quan. 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 Taiji Quan. Il a reçu par ailleurs une vingtaine de titres de champion dans d'importantes compétitions, a vaincu en challenge nombre d'artistes martiaux, professeurs et compétiteurs en Chine et dans le monde. En 1988 l'Institut National

des Arts Martiaux lui a décerné un prix pour sa contribution aux Arts Martiaux. En 1990 il a quitté la Chine pour promouvoir le Taiji Quan dans le monde et a créé la WCTA.

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 et a dirigé plusieurs films d'arts martiaux produits par la chaîne chinoise CCTV.

<http://www.chenxiaowang.com/dvdchinaseries.html>

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.

### Sa disciple française.



**Christine Ripart** est certifiée par Chen Xiao Wang pour l'enseignement du Taiji Quan de la famille Chen. Elle est à la disposition de tous groupes ou entreprises intéressés par la discipline et sa pédagogie propre et qui souhaiteraient développer des projets autour du Taiji Quan . Les bénéficiaires sont multiples en matière de maintien de la santé et de développement personnel.

<http://chentaiji-rougecedre.fr/les-professeurs/>

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

**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<sup>er</sup> degré, CN 3<sup>ème</sup> Duan WUSHU délivrée par la FFKDA et arbitre régional en Bretagne. Elle est présidente de l'association ROUGE CEDRE à VANNES et propose son enseignement dans d'autres clubs morbihannais. L'inscription à ses cours se fait toute l'année.

<http://chentaiji-rougecedre.fr/les-cours-en-bretagne-morbihan-56>

<http://www.liguebretagnekarate.fr/amc.html>

## PROGRAMME

### Vendredi 23 octobre

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

**Le Chan Si Gong**, est aussi appelé "enroulement du fil de soie "

Les exercices forment l'entraînement de base de la discipline et se réfèrent à un ensemble de principes exprimés dans les styles traditionnels de Taiji Quan.

Ils sont particulièrement développés dans le style Chen. Les mouvements proviennent du Dantian (le centre) et tracent le dessin du Taiji (Taijitu). Ils permettent de comprendre la rotation du Dantian, à l'origine du mouvement souple et doux de rotation qui entraîne les articulations dans un mouvement fluide et spiralé.

**L'étude du Chan Si Gong est la base incontournable de l'apprentissage, elle permet d'apprendre et développer tous les mouvements des enchainements.**

- **Atelier B: L'enchaînement du Lao Jia Yilu**  
Forme ancienne en 75 postures – 1<sup>ère</sup> Partie de 14h30 à 17h30 (3 heures)

**Le Lao Jia** est constitué de deux formes : Yi lu (1<sup>er</sup> enchaînement) et Er lu (2<sup>ème</sup> enchaînement). Ils étaient enseignés seulement au sein de la famille dans le village Chen, à l'époque de leur création par Chen Chang Xing (1771-1853), 14<sup>ème</sup> génération, de la famille Chen. Ils ont été les tous premiers enchainements révélés au public.

Le Lao Jia est bâti sur les fondements de l'art du Taiji Quan créée par Chen Wang Ting (1600-1680) 9<sup>ème</sup> 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, nommé Chan Si Jing. Le mouvement est doux, lié, stable, calme. Les sorties de force, ou Fajing, ponctuent l'enchaînement. Le style Chen est le seul à l'avoir conservé. 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 créé le style YANG, Wu LUSIANG (1812-1880) a créé le style WU, Wu JIANCHUAN (1837-1892), un autre style WU, Sun LUTANG (1860-1930) le style SUN.

### Samedi 24 octobre

- **Atelier C : L'enchaînement du Lao Jia Yilu**  
Forme ancienne – 2<sup>ème</sup> Partie de 10h00 à 13h00 (3 heures)

Cette deuxième partie comprend les coups de pieds.

- **Atelier D: Epée simple en 49 mouvements de 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 25 octobre

- **Atelier E: Méditation debout, ou Zhan Zhuang de 9h00 à 10h00 (1 heure)**

**Le Zhan Zhuang** 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 Taiji Quan. Des postures statiques sont utilisées pour l'entraînement physique, afin de rechercher la perfection de l'alignement structurel, et

donc développer la force maximale pour les applications martiales.

Sa pratique régulière et les corrections par les maitres et professeurs déterminent l'efficacité de l'apprentissage du Taiji Quan .

Chaque séquence du séminaire comporte un moment de méditation.

- **Atelier F: L'enchaînement du Lao Jia Yilu forme ancienne 3<sup>ème</sup> Partie de 10h15 à 13h00 (3 heures)**
- **Atelier G : Tui Shou de 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 enchaînements 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.

#### TUISHOU à deux mains avec Chen Ying Jun



## Lundi 26 octobre

- **Atelier H: Forme courte en 19 mouvements de Chen Xiao Wang de 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 I : 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 aussi aux débutants, et aux enfants.



**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.

## Feuille d'inscription

**À découper et renvoyer avec le paiement**

Nom et prénom :

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

**Compléter le montant suivant tableau ci-dessous :**

- 45 euros par atelier jusqu'à 4 ateliers
- 35 euros par atelier à partir de 5 ateliers
- 10 euros pour l'atelier E

### Vendredi 23 octobre 2015

Déjeuner (A l'Aise Breizh Café) .... €

A - Enroulement du fil de soie .... €

B - Lao Jia 1<sup>ère</sup> partie .... €

### Samedi 24 octobre 2015

Déjeuner (A l'Aise Breizh Café) .... €

C - Lao Jia 2<sup>ème</sup> partie .... €

D - Epée .... €

### Dimanche 25 octobre 2015

Déjeuner (A l'Aise Breizh Café) .... €

E - Méditation debout **10 €**

F - Lao Jia 3<sup>ème</sup> partie. .... €

G - Tui Shou .... €

### Lundi 26 octobre 2015

Déjeuner (A l'Aise Breizh Café) .... €

H - Forme courte 19 mouvements .... €

I - Sabre .... €

**Total repas .....€**

**Total stage .....€**

**Total général .....€**

**Chèque n°**

### Coûts:

- Atelier E : 1 heure = 10 euros
- Chaque atelier de 3 heures A-B-C-D-F-G-H-I : 25 euros si vous participez moins de deux jours, 35 euros si vous participez plus de deux jours.

Les places sont limitées.

Les inscriptions devront être faites et réglées par chèque impérativement avant le 15 octobre 2015

En cas d'inscription le jour du stage, si des places sont encore disponibles le paiement devra se faire en espèces.

Nombre d'ateliers	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
atelier E	+10euros	+10 euros

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

Un reçu vous sera délivré.

**Règlement et fiche d'inscription sont à envoyer à :**  
**Association ROUGE CEDRE**  
**Maison des Associations**  
**6 rue de la Tannerie**  
**56000 VANNES**

**Tel (France) : +0033614584099**  
**e- mail : taiji\_rougecedre@yahoo.fr**

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

**En cas d'annulation du stage par l'Association organisatrice, l'intégrité de la somme versée vous sera remboursée. En cas d'absence pour raison médicale, un courrier et 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 ouverts une demi-heure avant le début des séances.
- Merci de bien vouloir vous présenter auprès du secrétariat de l'Association à votre arrivée au stage.

### Hébergement

**Nous vous suggérons 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](mailto:accueil@montcalm-vannes.org)  
<http://www.montcalm-vannes.org>

### Repas

Notre club vous fait une proposition de déjeuner , à la brasserie: " A l'Aise Breizh Café" sur le port de Vannes. A suivre la proposition de menus.

**A L'AISE BREIZH CAFE**  
**4 rue du commerce**  
**56000 Vannes**  
**Tel: 02 97 68 15 89**  
[albc.vannes@orange.fr](mailto:albc.vannes@orange.fr)

**Vendredi 23 octobre au midi 13.80 euros**

**Entrée**  
Cassolette de pétoncles à la bretonne  
**Plat**  
Poisson lipous, sauce vierge, riz basmati  
Café ou thé

**Samedi 24 octobre au midi 20.80 euros**

**Entrée**  
Soupe de légumes  
**Plat**  
Salade de poulet, avocat, céleri rémoulade, pommes (fruit) et Tome de Rhuy  
Café ou thé

**Dimanche 25 octobre au midi 22.30 euros**

**Entrée**  
Soupe de poissons  
**Plat**  
Pavé de thon, tian de légumes  
Café ou thé

**Lundi 26 octobre au midi 13.80 euros**

**Entrée**  
Tarte fine Tomate Mozza  
**Plat**  
Poisson lipous, sauce vierge, riz basmati  
Café ou thé

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

Cordialement  
Christine Ripart

