



**Dates : vendredi 21 octobre 2016 au
lundi 24 octobre 2016**

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

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

parking lieu du stage

Vendredi 21 octobre 2016	Samedi 22 octobre 2016	Dimanche 23 octobre 2016	Lundi 24 octobre 2016
Atelier A 9h30 à 10h30 Zhan Zhuang Méditation debout 10h45 à 12h30 Chan Si gong Enroulement du fil de soie	Atelier C 9h30 à 12h30 Lao Jia Yilu 2 ^{ème} partie Forme longue ancienne en 75 postures	Atelier E 9h30 à 12h30 Epée Chen en 49 postures	Atelier G 9h30 à 12h30 Forme courte en 19 postures de Chen Xiao Wang
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Atelier B 14h00 à 17h00 Lao Jia Yilu 1 ^{ère} partie Forme longue ancienne en75 postures	Atelier D 14h00 à 17h00 Lao Jia Yilu 3 ^{ème} partie Forme longue ancienne en 75 postures	Atelier F 14h00 à 17h00 Tui Shou Exercices de poussées des mains	Atelier H 14h00 à 17h00 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 20^{ème} 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 des principes du Taiji Quan et une compréhension des méthodes qu'il continue à faire évoluer.

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 répandre le Taiji Chen dans de nombreux pays du monde. Depuis 2011 Il propose ce séminaire chaque année en France, en Bretagne, afin de guider les pratiquants au travers de sa remarquable méthode d'apprentissage.

L'étude poussée et la correction des postures de base du style fait de ce séminaire une aide très efficace et concrète à l'apprentissage comme à l'enseignement en clubs sans distinction de niveaux.

Pour tout renseignement contacter :
Christine Ripart facilitatrice et organisatrice du séminaire
Tel :+33 6 14 58 40 99
e-mail :rougecedretaijiquan@gmail.com
facebook.com/ ripart.christine
site : chentaiji-rougecedre.fr
english speaking

TAIJI QUAN style Chen



ROUGE CEDRE WCTA-France-Bretagne

représentée par Christine Ripart disciple française de
CHEN XIAO WANG en partenariat avec
l'Association ROUGE CEDRE

Présente son
5^{ème} séminaire avec

CHEN YING JUN

20^e génération de la famille Chen de Chen Jia Gou

21 oct au 24 oct 2016

à VANNES (56) BRETAGNE



Qu'est ce que la WCTA ?

La WORLD CHEN TAIJI ASSOCIATION est une importante association de Taiji Quan, représentée dans 35 pays à travers le monde. Chen Xiao Wang en est le président. Les membres de l'association sont une centaine de ses disciples qui ont créé leur école ou club en s'appuyant sur l'organisation institutionnelle et sportive en vigueur dans leur pays et proposent un stage annuel où le pratiquant retrouve la même méthode d'enseignement. Les disciples s'attachent à poursuivre eux aussi leur progression en relation directe avec le maître.

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

Christine Ripart avec son organisation en FRANCE **ROUGE CEDRE WCTA France Bretagne** et **Association ROUGE CEDRE** propose un stage annuel à Vannes. **Le taiji quan y est étudié en tant que système complet avec une progression chaque année pour les pratiquants qui le suivent régulièrement mais accessible aussi et très recommandée aux débutants.** 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) qui prolongent le mouvement à mains nues, et les exercices d'opposition de la poussée des mains (Tui Shou). **L'étude des principes et les corrections des postures par les maîtres et professeurs sont fondamentales pour l'initiation comme 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 qui est une combinaison habile de l'art de combat, de la médecine traditionnelle chinoise et de la philosophie du yin yang, 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 de transmission soit maintenue et le bénéficie pour la santé bien réel pour chacun.

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 Chenjiagou, province du Henan en Chine. Il est le descendant, 19^{ème} génération, de Chen Wang Ting (1600-1680) à qui on doit l'origine du Taiji Quan. Il est le représentant du style Chen et a créé, avec son frère Chen Xiao Xing, 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 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 Taijiquan. Il a reçu par ailleurs une vingtaine de titres de champion dans d'importantes compétitions et a vaincu en challenge nombre d'artistes martiaux. Il forme nombre de 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. 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 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 et le produit de la vente de ses œuvres continue à alimenter un fond pour la conservation du patrimoine de sa famille.

<http://chenxiaowang.com/restoration.html>

Sa disciple française.



Christine Ripart, sa disciple française est certifiée par Chen Xiao Wang pour l'enseignement du Taiji Quan de la famille Chen. Elle est à la disposition de tous groupes, clubs sportifs ou entreprises intéressés par la discipline et sa pédagogie propre et qui souhaiteraient développer des projets autour du Taiji Quan .

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

Elle accueille chaque année en France **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 qu'art martial, discipline de renforcement de la santé mais aussi sport.** 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 WUSHU délivrée par la FFKDA, jury régionale de grades et arbitre régionale. Elle est présidente de l'association ROUGE CEDRE à VANNES et propose son enseignement dans plusieurs clubs morbihannais. L'inscription à ses cours se fait toute l'année. Elle enseigne aux enfants, adolescents et adultes

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

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

PROGRAMME

Vendredi 21 octobre

- **Atelier A: Méditation debout , Zhan Zhuang**
9h30 à 10h30

Chan Si Gong, enroulement du fil de soie
10h45 à 12h30

(3 heures)

Le Zhan Zhuang «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 permettre le développement de l'énergie interne.

Sa pratique régulière et les corrections par les maîtres et professeurs déterminent l'efficacité de l'apprentissage du Taiji Quan. Lors de la correction le flux de l'énergie est amélioré.

Chaque séquence du séminaire comportera un moment de méditation .

Le Chan Si Gong est avec la méditation debout un entraînement de base de la discipline et se réfère à un ensemble de principes exprimés dans les styles traditionnels de Taiji Quan.

Les mouvements proviennent du Dantian (le centre) et tracent le dessin du Taiji (Taijitu). Ils permettent de comprendre les trois rotations du Dantian.

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

- **Atelier B: L'enchaînement du Lao Jia Yilu**
forme ancienne en 75 postures – 1^{ère} Partie
14h00 à 17h00 (3 heures)

Le Lao Jia 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, à l'époque de leur création par Chen Chang Xing (1771-1853), 14ème génération. de la famille Chen. Ils ont été les tous premiers enchaînements révélés au public .

Le Lao Jia est bâti sur les fondements de l'art du Taiji Quan créé 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, 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 22 octobre

- **Atelier C : L'enchaînement du Lao Jia Yilu**
Forme ancienne – 2ème Partie
9h30à 12h30 (3 heures)
- **Atelier D: L'enchaînement du Lao Jia Yilu**
Forme ancienne – 3ème Partie
14h00à 17h00 (3 heures)

Dimanche 23 octobre

- **Atelier E : épée simple en 49 mouvements**
9h30 à 12h30 (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

- **Atelier F : TUI SHOU**
14h00 à 17h00 (3 heures)

Le TUI SHOU : 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 avec Chen Ying Jun



Lundi 24 octobre

➤ Atelier G: Forme courte en 19 mouvements de Chen Xiao Wang

9h30 à 12h30 (3 heures)

Ces dernières années, le Grand Maître 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.

Il a créé pour eux cette forme abrégée qui comprend l'essentiel des postures, prend moins de temps à apprendre et a prouvé son utilité lors des séminaires.

Atelier H : Sabre simple en 23 mouvements 14h00 à 17h00 (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 12 ans.

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

Coûts:

- Chaque atelier de 3 heures A-B-C-D-F-G-H-I : 45 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 2016

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

Nombre d'ateliers	Tarif
1	€45
2	€90
3	€135
4	€180
5	€175
6	€210
7	€245
8	€280

Feuille d'inscription

à découper et renvoyer avec le paiement

Nom :

Prénom :

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Vendredi 21 octobre 2016

A- Zhan Zhuang et Chan Si Gong €

B- Lao Jia 1^{ère} partie €

Je souhaite participer au repas du midi au restaurant A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

Samedi 22 octobre 2016

C- Lao jia 2^{ème} partie €

D- Lao jia 3^{ème} partie €

Je souhaite participer au repas du midi au restaurant A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

Dimanche 23 octobre 2016

E - Epée Chen ... €

F - Tui Shou €

Je souhaite participer au repas du midi au restaurant A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

Lundi 24 octobre 2016

G -Enchaînement en 19 mouvements €

H -Sabre Chen €

Je souhaite participer au repas du midi au restaurant A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

Total général €

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.

Pour les participants hors France un règlement en espèce sera accepté le premier jour du stage.

Un reçu vous sera délivré.

Règlement et fiche d'inscription sont à envoyer à :
Association ROUGE CEDRE
Maison des Associations
31 rue Guillaume Le Bartz
56000 VANNES

Pour vos questions :tel (France) : +33 6 14 58 40 99
e- mail : rougecedretaijquan@gmail.com

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

En cas d'annulation du stage par l'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 le souhaitez.
- 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.
- Merci de bien vouloir vous présenter auprès du secrétariat de l'association à votre arrivée au stage 30 mn à l'avance.

REPAS du MIDI:

Un repas de groupe au restaurant A L'AISE BREIZH CAFE avec menu unique peut être organisé. Merci de renseigner la fiche d'inscription si vous souhaitez y déjeuner .

<http://www.alaisebreizhcafe.com>

HEBERGEMENT

Je vous suggère de consulter le site suivant pour l'hébergement et les repas du soir. 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>

Pour le repas du midi

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

Cordialement
Christine Ripart