



**Dates : Samedi 19 octobre 2019 au
Mardi 22 octobre 2019**

Lieu du stage : FRANCE/ BRETAGNE/Morbihan
<http://www.morbihan.com/>

Ville: VANNES <http://www.tourisme-vannes.com/>

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

parking lieu du stage

Samedi 19 octobre 2019	Dimanche 20 octobre 2019	Lundi 21 octobre 2019	Mardi 22 octobre 2019
<u>Atelier A</u> 9h30 à 12h30 ZHANG ZHUAN et Chan Si Gong Méditation debout et Enroulement du fil de soie	<u>Atelier C</u> 9h30 à 12h30 SABRE CHEN	<u>Atelier E</u> 9h30 à 12h30 Lao Jia YILU 3^{ème} partie Forme longue ancienne en 75 postures	<u>Atelier H</u> 9h30 à 12h30 Lao Jia ERLU Poing Canon
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<u>Atelier B</u> 14h30 à 17h30 LAO JIA Yilu 1^{ère} et 2^{ème} partie Forme longue ancienne en 75 postures 18h	<u>Atelier D</u> 14h30 à 17h30 TUISHOU	<u>Atelier F</u> 14h30 à 17h30 Lao Jia YILU 4^{ème} partie Atelier G 18h à 19h Méditation longue avec corrections	<u>Atelier I</u> 14h30 à 17h30 Lao Jia ERLU Poing Canon



CHEN YING JUN est né en 1976. Il a vécu avec sa famille à Wenxian, 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.

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 il explique son art mettant ainsi la progression à la portée de tous les pratiquants. Dans ses mains le futur du taiji sera brillant.

Ainsi que son père l'a fait inlassablement pendant 30 ans, 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. L'étude poussée des principes qui régissent la discipline et la correction des postures de base du style fait de ce séminaire annuel une ressource tant pour les pratiquants que pour les professeurs qui y trouveront matière à enrichir leur enseignement.



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](https://www.facebook.com/ripart.christine)
website: 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
ASSOCIATION ROUGE CEDRE

Présente son **8^{ème} séminaire avec**

Maitre CHEN YING JUN

**20^e génération de la famille Chen de Chen Jia Gou
Fils du Grand maitre CHEN XIAO WANG héritier du
style de la famille Chen**



19 au 22 octobre 2019

à VANNES (56) BRETAGNE - FRANCE

Association ROUGE CEDRE - WCTA FRANCE Bretagne

La CHEN XIAO WANG WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION est représentée dans une trentaine de pays à travers le monde. Chen Xiao Wang en est le président. Ses disciples étrangers sont au nombre de 68. Ils ont créé leur école ou club (WCTA) en s'appuyant sur l'organisation institutionnelle et sportive en vigueur dans leur pays. Ils proposent des séminaires annuels. Les disciples s'attachent à poursuivre leur progression en relation directe avec le maître et s'engagent à promouvoir le taiji 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** accueille un stage annuel à Vannes dirigé par **CHEN YING JUN**. **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 enchaînements (Taolu) à mains nues (Laojia Yilu et Lao Jia Erlu) et avec armes (sabre et épée) qui prolongent le mouvement à mains nues, ainsi que les techniques d'opposition de la poussée des mains (TuiShou). **L'étude des principes et les corrections des postures par les maitres et professeurs sont fondamentales pour l'initiation comme pour la progression 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 qu'il perdure.



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>

[http://i1os.com/Head of Chen Style Tai Chi-CHEN Xiaowang talks about Tai Chi Learning \(English Subtitles\)/kn5tWUMbWg8.video](http://i1os.com/Head of Chen Style Tai Chi-CHEN Xiaowang talks about Tai Chi Learning (English Subtitles)/kn5tWUMbWg8.video)

CHEN XIAO WANG, le père de CHEN YING

JUN est l'héritier du Taiji Quan de la famille Chen. Il est né en 1945 dans le village de Chenjiagou, province du Henan en Chine. 19ème génération de la famille Il est le descendant de Chen Wang Ting (1600-1680) à qui on doit l'origine du Taiji Quan. Il est le petit-fils de Chen Fake. Il a reçu son enseignement de son père Chen Zhaoxu et de ses oncles Chen Zhaopi et Chen Zaokui.

En 1980 il a commencé à enseigner le taiji professionnellement. 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 ses 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. 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 a formé 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.

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.

En 1990, il a quitté la Chine pour promouvoir le taiji au travers le monde et a créé la CHEN XIAO WANG WORLD TAIJI QUAN ASSOCIATION. Pendant trente ans plusieurs milliers de pratiquants l'ont retrouvé 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.

Aujourd'hui Chen Xiao Wang est de retour en Chine Il a créé le CHENXIAOWANG TAIJIQUAN PROMOTION CENTER. Il organise de grands événements et des séminaires pour tous les publics afin de populariser son art pour le maintien de la santé et la connaissance de la culture chinoise, et auprès des professeurs afin de renforcer au plus haut niveau leur connaissance et respect des standards du Taiji. Il a surtout créé une remarquable méthode d'enseignement qui peut faire de chaque pratiquant déterminé et assidu dans sa pratique l'artiste martial qu'il souhaite devenir.



Gran master Chen Xiao Wang et Chen Ying Jun avril 2019 Chen Jia Gou

Association ROUGE CEDRE - WCTA FRANCE Bretagne

Christine Ripart,

disciple française de Chen Xiao Wang

<https://chenxiaowang.com/disciples>

Christine Ripart est titulaire d'un Brevet d'Etat d'Editeur Sportif 1^{er} degré, CN 4^{ème} dan WUSHU délivrée par la FFK et DA, responsable départementale des grades WUSHU pour le Morbihan. Elle est présidente de l'association ROUGE CEDRE à VANNES et enseigne dans plusieurs clubs morbihannais.

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

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

Le club est labellisé KARATE et DA(Wushu) SANTE



LABEL ROUGE
CEDRE KARATE SANTI



Elle accueille chaque année en France **CHEN YING JUN** le fils cadet de CHEN XIAO WANG qui poursuit l'œuvre de son père en Europe et dans le monde. **Pour la quatrième année consécutive CHEN YING JUN proposera un stage d'une semaine à WENXIAN (HENAN), qui pourra être suivi d'un voyage qui reste à organiser avec les souhaits des participants et les propositions de Chen Ying Jun**



Stage international avec Chen Ying Jun avril 2019.

Le prochain stage en Chine aura lieu en avril ou mai 2020. Je vous informerai personnellement si vous êtes intéressés.

Christine Ripart

PROGRAMME

Samedi 19 octobre

Atelier A : Méditation et Chan Si Gong

**enroulement du fil de soie 9h30 à 12h30
(3 heures)**

Le Chan Si Gong ou enroulement du fil de soie est avec la méditation debout l'entraînement de base de la discipline et se réfère à un ensemble de principes exprimés dans les arts martiaux.

Les mouvements proviennent du Dantian (le centre) et tracent le dessin du Taiji (Taijitu). Ils permettent de comprendre la rotation 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 et surtout de comprendre la notion de circulation du Qi.

Chaque séquence débute par un moment de méditation debout

Le Zhan Zhuang « debout comme un pilier » est une méditation taoïste debout. Des positions statiques sont utilisées pour l'entraînement physique, afin de réduire les erreurs dans 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 du Taiji. Lors de la correction, les connexions corporelles sont établies le flux de l'énergie est amélioré.

Une séquence longue de méditation est proposée

Mardi 22 juin (atelier I - 1 heure), elle permet une expérience unique qui fondera votre pratique. Tous les pratiquants sont encouragés à s'y inscrire.

Atelier B: LAO JIA Yilu Forme ancienne – 1^{ère} et 2^{ème} partie

Le Lao Jia est constitué de deux formes : Yi lu (1^{er} enchaînement) et Er lu (2^{ème} 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^{ème} 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 créée 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 les avoir conservées. 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.

Dimanche 20 octobre

Atelier C : SABRE CHEN 9h30 à 12h30 (3 heures)

Le sabre est une forme d'arme courte. Elle peut être réalisée de plusieurs façons selon les habiletés du pratiquant. 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. »



Atelier D : 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 enchaînements du taiji est indissociable de celle du Tuishou. 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.



Lundi 21 octobre

Atelier E : LAO JIA Yilu Forme ancienne - 3^{ème} Partie 9h à 12h30 (3 heures)

Atelier F : LAO JIA Yilu Forme ancienne - 4^{ème} Partie 14h30 à 17h30 (3 heures)

Atelier G : Méditation longue avec les corrections par le maître

18h à 19h (1 heure)

Mardi 22 octobre

Atelier H et I : LAO JIA Erlu « POING CANON » 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30 (3 heures)

La deuxième forme du Lao Jia, a été créée comme la première forme par Chen Xang Xing, 14^{ème} génération de la famille Chen. Elle est caractérisée par l'alternance entre la douceur et la dureté. Les mouvements sont complexes, rapides et étroitement liés.



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-E-F-G-H : 45 euros,

Atelier I : méditation longue : 10 euros

Le coût de la totalité du stage sera réduit à 340 euros si l'inscription est faite avant le 1^{er} septembre

Les places sont limitées.

Les inscriptions devront être faites et réglées par chèque impérativement avant le 1 octobre 2019

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	€225
6	€270
7	€315
8	€360
Méditation	€10

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
Professeur : rougecedretaijiquan@gmail.com
secrétariat : rougecedre.secretariat@gmail.com

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

En cas d'annulation du stage, 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 peuvent être mis à votre disposition si vous n'en possédez pas.
- 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.

Feuille d'inscription (merci de compléter entièrement) **à découper et renvoyer avec le paiement**
Nom et Prénom :

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Etes-vous enseignant ?

Samedi 19 octobre 2019

A- Méditation et Chan Si Gong €

B- Laojia 1^{ère} et 2^{ème} partie €
Je souhaite participer au repas du midi au restaurant
A L'AISE BREIZH CAFE
DAILY GOURMAND

Dimanche 20 octobre 2019

C- Sabre €

D- Tuishou €
Je souhaite participer au repas du midi au restaurant
A L'AISE BREIZH CAFE
DAILY GOURMAND

Lundi 21 octobre 2019

E -Lao Jia Yilu 3^{ème} partie ... €

F -Lao Jia Yilu 4^{ème} partie €

G - Méditation 1 heure au restaurant A A L'AISE
Je souhaite participer au repas du midi au restaurant
A L'AISE BREIZH CAFE
DAILY GOURMAND

Mardi 22 octobre 2019

H -Lao Jia Erlu €

I -Lao Jia Erlu €
Je souhaite participer au repas du midi au restaurant A Je
souhaite participer au repas du midi au restaurant
A L'AISE BREIZH CAFE
DAILY GOURMAND

Total général ateliers €

Règlement par chèque n° :

REPAS du MIDI :

Des lieux de repas de groupe vous sont proposés :
A L'AISE BREIZH CAFE sur le port de Vannes avec
menu unique (environ 20 euros)
<http://www.alaisebreizhcafe.com>

DAILY GOURMAND sur le port de Vannes (15 à 20
euros
[Merci de renseigner la fiche d'inscription si vous
souhaitez y déjeuner.](#)

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. Si vous le souhaitez je
peux vous y aider.**

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.

<https://chentaiji-rougecedre.fr/contactez-nous/>