



**Attention : modification de date**  
**Vendredi 21 octobre 2022**  
**au Mardi 25 octobre 2022**

Lieu du stage : VANNES 56 , Bretagne, FRANCE

<http://www.morbihan.com/>

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

Adresse : Gymnase SAUVET rue Jean Marie ALLANIC  
 56000 VANNES

VEN 21	SAM 22	DIM 23	LUN 24	MAR 25
<u>Atelier A</u> 9.30 à 12.30 Lance	<u>Atelier C</u> 9.30 à 12.30 Lao Jia Yilu	<u>Atelier E</u> 9.30 à 12.30 Applications Laojia	<u>Atelier G</u> 9.30 à 12.30 TUISHOU	<u>Atelier I</u> 9.30 à 12.30 LAOJIA Erlu
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<u>Atelier B</u> 14.30 à 17.30 Lance	<u>Atelier D</u> 14.30 à 17.30 Lao Jia Yilu	<u>Atelier F</u> 14.30 à 17.30 Applications du Laojia	<u>Atelier H</u> 14.30 à 17.30 TUISHOU	<u>Atelier J</u> 14.30 à 17.30 LAOJIA Erlu



**CHEN YING JUN** est né en 1976. Il a vécu avec sa famille à Wenxian, 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. Son ancêtre CHEN WANG TING un combattant de haut rang fut célèbre pour avoir libéré la province du Shandong de ses bandits à la fin de la dynastie Ming..Devenu un lettré au début de la dynastie Qing il a crée le taiji quan à partir du combat à mains nues et avec armes et décrit les caractéristiques du tuishou avec la supériorité dans le combat des actions spiralées , changeantes, imprévisibles . En 1994 Chen Ying Jun part avec son père s'installer en Australie. Sous ses instructions, il a développé une profonde connaissance des principes et du pouvoir du Taiji Quan.

CHEN YING JUN consacre sa vie à l'étude du taiji martial de ses ancêtres, à renforcer ses habiletés et continuer ainsi la tradition de sa famille. Il parle anglais, il connait notre monde occidental et il explique son art mettant ainsi la progression à la portée de tous les pratiquants. Dans ses mains le futur de l'art martial 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 est invité pour un séminaire international 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 que son enseignement est une ressource tant pour les pratiquants que pour les professeurs qui y trouveront matière à enrichir leur enseignement.

**Contact : Christine Ripart**  
 facilitatrice et organisatrice du séminaire

Tel: +33 6 14 58 40 99  
[rougecedretaijiquan@gmail.com](mailto:rougecedretaijiquan@gmail.com)  
[facebook.com/ripart.christine](https://www.facebook.com/ripart.christine)  
[website: chentaiji-rougecedre.fr](http://www.chentaiji-rougecedre.fr)

# TAIJI QUAN style CHEN

ART MARTIAL CHINOIS



WCTA-France- Bretagne



représentée par Christine Ripart disciple française de  
 CHEN XIAO WANG 5ème Duan WUSHU FFK  
 en partenariat avec

**ASSOCIATION ROUGE CEDRE**

Présente son **9ème séminaire avec**

**Maitre CHEN YING JUN**

20e génération de la famille Chen de Chen Jia Gou

Fils cadet du Grand maître CHEN XIAO WANG 9ème Duan, héritier du style de la famille Chen de Chen Jia Gou



**21 au 25 octobre 2022**



### 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 une centaine dans une trentaine de pays d'Asie, Europe, USA, Amérique latine.

<https://chenxiaowang.com/disciples>

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 CHEN XIAO WANG et s'engagent à promouvoir le taiji de la famille Chen.

**Christine Ripart**, avec son organisation en FRANCE Association ROUGE CEDRE et WCTA France Bretagne 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. L'étude des principes et les corrections des postures par les maîtres 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 conféré par la CHINESE WUSHU ASSOCIATION

<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 l'héritier 19<sup>ème</sup> génération de la famille Chen.** Il est né en 1946 dans le village de Chenjiagou, province du Henan en Chine, 19<sup>ème</sup> génération de la famille, il est le descendant de Chen Wang Ting (1600-1680) à qui on doit la création du Taijiquan. Il est le petit-fils de Chen Fake fameux pour son extrême habileté et qui a répandu le taiji en Chine à partir de Beijing en 1928. 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 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 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 martial, et auprès des professeurs afin de renforcer au plus haut niveau leur connaissance et respect des standards du Taiji. Il délivre à ses disciples des certifications autorisant l'enseignement des formes de la famille Chen. 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.

**Son fils cadet CHEN YING JUN continue son œuvre.**



Gran Master Chen Xiao Wang et Master Chen Ying Jun avril 2019 Chen Jia Gou.



### Christine Ripart

disciple française de Chen Xiao Wang est certifiée par Chen Xiao Wang pour enseigner le Laojia, l'épée, le sabre, le Zhan Zhuang.

Elle est titulaire d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1<sup>er</sup> degré, 5<sup>ème</sup> duan WUSHU délivrée par la FEDERATION FRANCAISE DE KARATE et Disciplines Associées, responsable régionale des grades WUSHU pour la Ligue Régionale de Bretagne. Elle est présidente de l'association ROUGE CEDRE à VANNES et enseigne dans plusieurs clubs morbihannais.

L'association ROUGE CEDRE est affiliée à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées et labellisée



KARATE SANTE

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. Elle a emmené des élèves bretons à la source du taiji en stage avec Chen Jing Jun à Wenxian. Certains enseignent à ses côtés ou ont créé leur propre association.



## PROGRAMME

Vous pouvez prendre connaissance des formes exécutées par Chen Xiao Wang <https://chentaiji-rougecedre.fr/les-cours-en-bretagne-morbihan-56/listes-et-videos-pour-votre-pratique/>

Chaque séquence débute par un moment de **méditation debout ZHAN ZUHANG**

**Le Zhan Zhuang** « debout comme un pilier » est une méditation taoïste debout. Des positions statiques sont utilisées pour le renforcement du corps et du mental, afin de réduire les erreurs dans l'alignement structurel, et donc permettre le développement de l'énergie interne dans le *Dantian*, centre de l'énergie.

Sa pratique régulière et les corrections par les maîtres et professeurs déterminent l'efficacité martiale du Taiji. Lors de la correction, les connexions corporelles sont établies le flux de l'énergie est amélioré.

### Vendredi 21 octobre

**Atelier A : Lance 9h30 à 12h30**

**Atelier B : Lance 14h30 à 17h30**

La **LANCE** est la reine des armes longues. Elle est considérée comme l'un des niveaux les plus élevés de l'entraînement du taiji. L'entraînement vise à prolonger la sensation et diriger le Qi à la tête de la lance. La lance pique, balaye telle une perche, pousse, bloque, tord, hache et danse avec les fleurs dans un mouvement fluide comme le dragon.

<https://www.facebook.com/nkobow/videos/1136811783713307>



### Samedi 22 octobre

**Atelier C : LAOJIA YILU 9h30 à 12h30 partie 1 et 2**

**Atelier D : LAO JIA YILU 14h30 à 17h30 parties 2 et 3**

Le **LAO JIA** est constitué de deux formes : Yilu (1er enchaînement) et Erlu (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 créée par Chen Wang Ting (1600-1680) 9ème 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 23 octobre

**Atelier E : Applications 9h30 à 12h30**

**Atelier F : Applications 14h30 à 17h30**

**Les applications du Laojia :**

L'étude des applications vise à apprendre comment utiliser le taiji Chen pour attaquer et se défendre. L'usage de chaque forme est très varié. Un expert saura attaquer avec n'importe quelle partie du corps touchée par l'adversaire ....Le pratiquant peu à peu développe sa propre manière de faire à partir de la compréhension du principe . Cette séquence propose les usages les plus courants .

### Lundi 24 octobre

**Atelier G : TUISHOU 9h30 à 12h30**

**Atelier H : TUISHOU 14h30 à 17h30**

**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. Il peut être pratiqué partout, sans lieu ou équipement particulier. Le Tuishou a remplacé le combat dans la méthode d'entraînement, dû au risque de blessures sérieuses aux organes vitaux . Aujourd'hui il est une discipline de compétition. 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 Tuishou est un moyen de repérer ses erreurs dans l'entraînement.



## Mardi 25 octobre

**Atelier I : LAOJIA ERLU 9h30 à 12h30**

**Atelier J : LAOJIA ERLU 14h30 à 17h30**

**LAOJIA ERLU – le poing Canon** -La deuxième forme du Lao Jia, a été créé comme la première forme par Chen Xang Xing, 14<sup>ème</sup> 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. Plusieurs des mouvements intègrent des sauts et des gestes cachés dans différentes directions. La vitesse, la fermeté et l'agilité sont développées dans un mouvement spiralé.



Photo : Violaine Bucheron

- L'ensemble du séminaire est ouvert aux pratiquants adultes et adolescents.
- Un certificat de participation signé par Chen Ying Jun sera délivré à tous les participants.
- Les inscriptions devront être faites et réglées par chèque impérativement avant le 15 octobre 2022
- 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	€80
3	€125
4	€170
5	€215
6	€260
7	€305
8	€350
9	€395
10	€430

### Règlement et fiche d'inscription intégralement remplie sont à envoyer par courrier à :

*Association ROUGE CEDRE  
Maison des Associations  
31 rue Guillaume Le Bartz  
56000 VANNES  
FRANCE*

Ou par voie électronique à :  
[rougecedretaijiqian@gmail.com](mailto:rougecedretaijiqian@gmail.com)  
Virement bancaire : informations sur demande

Les participants hors France pourront régler en espèce à leur arrivée.

Un reçu vous sera délivré.

**Pour vos questions (en français ou en anglais)  
tel (France) : +33 6 14 58 40 99**

**Les chèques seront encaissés au démarrage du stage. En cas d'absence pour raison médicale, un courrier et un certificat médical sera exigé pour le remboursement.**

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

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Ettes-vous enseignant ?

**Vendredi 21 octobre 2022**

A – Lance Erlu

B – Lance Erlu

**Je souhaite participer au repas du midi au restaurant**

A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

DAILY GOURMAND oui-non

**Samedi 22 octobre 2022**

C -Lao Jia Yilu 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> partie

D-Laojia 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> partie

**Je souhaite participer au repas du midi au restaurant**

A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

DAILY GOURMAND oui-non

**Dimanche 23 octobre 2022**

E-Applications

F-Applications

**Je souhaite participer au repas du midi au restaurant**

A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

DAILY GOURMAND oui-non

**Lundi 24 octobre 2022**

G – Tuishou

H – Tuishou

**Je souhaite participer au repas du midi au restaurant**

A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

DAILY GOURMAND oui-non

**Mardi 25 octobre 2022**

I – LAOJIA Erlu

J – LAOJIA Erlu

**Je souhaite participer au repas du midi au restaurant**

A L'AISE BREIZH CAFE oui-non

DAILY GOURMAND oui-non

**Total général ateliers** ..... €

**Règlement par chèque n° :**

Association ROUGE CEDRE - WCTA FRANCE Bretagne

Autres informations :

- La question des cours particulier peut être posée à Chen Ying Jun, merci de me faire savoir si vous le souhaitez.
- Des lances peuvent être mis à votre disposition si vous n'en possédez pas, précisez le lors de l'inscription .
- 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 :**

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)

<https://www.dailygourmand.fr/>

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** (sur le port de Vannes )

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>

*Vous pouvez me contacter pour toutes vos questions , ou aide à la réservation je serai heureuse de faciliter votre participation au séminaire.*

*A bientôt*

*Christine Ripart*