



**Vendredi 18 octobre 2024
au Mardi 22 octobre 2024**

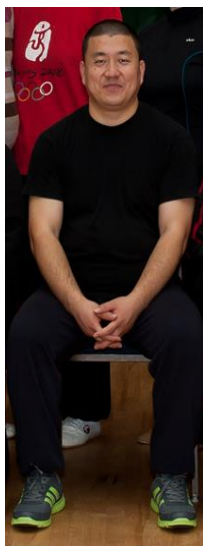
- **vendredi 18 octobre** : DAC Académy 18 rue d'Alsace à SENE Le Poulfanc 56860, Bretagne, FRANCE
- **samedi 19 octobre à mardi 22 octobre** : Complexe sportif Le DERF à SENE Bourg 56860, Bretagne, France

<https://www.sene.bzh/les-incontournables/les-sites-remarquables/>

VEN 18	SAM 19	DIM 20	LUN 21	MAR 22
<u>Atelier A</u>	<u>Atelier C</u>	<u>Atelier E</u>	<u>Atelier G</u>	<u>Atelier I</u>
9.30-12.30	9.30-12.30	9.30-12.30	9.30-12.30	9.30-12.30
LAOJIA Yilu Part.1	LAOJIA Yilu Part .3	TUISHOU	Lance	Laojia Erlu
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
<u>Atelier B</u>	<u>Atelier D</u>	<u>Atelier F</u>	<u>Atelier H</u>	<u>Atelier J</u>
14.30-17.30 LAOJIA Yilu Part.2	14.30-17.30 LAOJIA Yilu Part.4	14.30-17.30 TUISHOU	14.30-17.30 Lance	14h30-17h.30 Laojia Erlu



Photo :Frédéric Bourrigaud



Chen Wang Ting

CHEN YING JUN

<https://www.facebook.com/zzhanglina>

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 9ème génération, 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 s'est retiré et a créé le Taiji Quan à partir de l'art de combat de sa famille ainsi que d'autres styles auquel il a combiné la conscience des canaux de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise et la théorie du Yin Yang. Il a aussi décrit les caractéristiques du TUISSHOU 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. Il 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 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 de l'art martial du taiji sera brillant.

Ainsi que son père l'a fait inlassablement pendant 30 ans, il contribue à répandre le Taiji 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.

Contact :Christine Ripart

Tel: +33 6 14 58 40 99

rougecedretaijiquan@gmail.com

facebook.com/ripart.christine

chentaiji-rougecedre.fr

TAIJI QUAN style CHEN

ART MARTIAL CHINOIS



**ASSOCIATION ROUGE CEDRE
WCTA France**

**11ème séminaire à SENE 56860 –
Bretagne FRANCE**

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

Séminaire CYJ 2022 - Teaser <https://youtu.be/2-dUWfak8Pc>



18 au 22 Octobre 2024

English speaking

Association ROUGE CEDRE - WCTA FRANCE Bretagne
La CHEN XIAO WANG WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION - est représentée dans 40 pays à travers le monde, dont la France avec Christine Ripart.

Nous sommes une centaine de disciples étrangers de Chen Xiao Wang en Asie, Europe, USA, Amérique latine.

<https://chenxiaowang.com/disciples>

Nous avons créé nos écoles en nous appuyant sur l'organisation institutionnelle et sportive en vigueur dans nos pays. Nous proposons 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 - WCTA France accueille un stage annuel à Vannes dirigé par **CHEN YING JUN** le fils cadet de CHEN XIAO WANG. Et cette année pour la première fois CHEN XIAO WANG

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>

Du 13 au 15 septembre CHEN XIAO WANG viendra pour la première fois en France dans le cadre de sa tournée européenne
Programme : Zhan Zhuang et respiration avec le Dantian, Chan Si Gong, les 6 sons

<https://chenxiaowang.com/workshops/>

CHEN XIAO WANG, le père de CHEN YING JUN est l'héritier 19ème génération de la famille Chen. Il est un des rares tenants du plus haut rang du 9ème Duan conféré par la Chinese Wushu Association, pas seulement pour son très haut niveau de compétences mais également pour l'impact de sa contribution dans le monde pour introduire, promouvoir et développer le Taiji Quan style Chen. Il est né en 1945 dans le village de Chen Jia Gou, province du Henan en Chine ; 19ème génération de la famille, il est le descendant de Chen Wang Ting (1600-1680) à qui on doit la création du Taiji Quan. 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 Taiji Quan. 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 méthode d'enseignement de cette famille qui apporte à notre siècle, intact, l'art de la lutte et ses principes. 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.

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 dans le parfait respect de son esprit avec compétence, et une attention exceptionnelle aux pratiquants.



Grand Maître Chen Xiao Wang et Maître Chen Ying Jun avril 2019
CHEN JIA GOU - HENAN CHINE



Christine Ripart

disciple française de Chen Xiao Wang depuis 2010,
<https://chenxiaowang.com/disciples/disciples-europe/>

Association ROUGE CEDRE - WCTA FRANCE Bretagne

Christine Ripart,

Elle a été formellement évaluée et est certifiée par Chen Xiao Wang pour enseigner les formes de la famille Chen.

Elle est titulaire d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré, CN 5^{ème} Dan WUSHU délivrée par la FFK et est responsable régionale des grades WUSHU pour la Ligue Régionale de Bretagne FFK. Elle est présidente de l'association ROUGE CEDRE WCTA France à VANNES et enseigne dans plusieurs clubs morbihannais. Elle a reçu la médaille de bronze FFK du CDK 56 en 2022 et la médaille d'argent FFK de la Ligue de Bretagne en 2024 pour sa contribution au développement du taiji en Bretagne - France. L'association ROUGE CEDRE WCTA France 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. Il propose également chaque année un stage à WENXIAN et un voyage à la source du taiji en CHINE.

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 ZHUANG**

Le Zhan Zhuang « debout comme un pilier » est une méditation taoïste très ancienne. Sa pratique est incontournable dans l'entraînement. En effet pour la pratique d'un art martial il est nécessaire que le pratiquant s'entraîne à renforcer ses jambes. De là émergera la légèreté du corps et ainsi sa capacité à des actions rapides et stables. La posture permet l'alignement entre ciel et terre, un principe essentiel de la pratique du taiji. Le souffle descend dans le DANTIAN et l'énergie interne se développe. La pratique régulière et les corrections par les maîtres et professeurs déterminent l'efficacité martiale du Taiji. Lors de la correction, les déviations sont réduites, les connexions corporelles sont établies le flux de l'énergie est amélioré.

Vendredi 18 octobre

Atelier A : LAOJIA YILU 9h30 à 12h30 Partie 1

Atelier B : LAOJIA YILU 14h30 à 17h30 Partie 2

Cette session est particulièrement recommandée aux débutants qui pourront aborder le taiji avec les requis nécessaires pour étudier efficacement.



Photo : Frédéric Bourrigaud

Le **LAO JIA** est la base de l'entraînement au Taiji. Il est constitué de deux formes : Yilu (1er enchaînement) et Erlu (2ème enchaînement ou poing canon). 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 crée par Chen Wang Ting (1600-1680) 9^{ème} génération de la famille Chen. Le Laojia concentre l'essence du Taiji Quan. Il n'est pas seulement un enchaînement, il est la base de l'entraînement. 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 **Fa Jing**, 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 LUTAN (1860-1930) le style SUN .

Samedi 19 octobre

Atelier C : LAOJIA YILU 9h30 à 12h30 Partie 3

Atelier D : LAOJIA YILU 14h30 à 17h30 Partie 4

Pour tous les pratiquants, Chen Ying Jun effectue les indispensables corrections de posture qui rendent possibles la progression de chaque pratiquant



photo Frédéric Bourrigaud

Dimanche 20 octobre

Atelier E : TUISHOU 9h30 à 12h30

Atelier F : TUISHOU 14h30 à 17h30



photo : Frédéric Bourrigaud

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 dans laquelle excelle Chen Ying Jun. Mais surtout la pratique régulière 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 et d'y retravailler.

Lundi 23 octobre

Atelier G : LANCE 9h30 à 12h30

Atelier H : 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.

Mardi 24 octobre

Atelier I : LAOJIA ERLU 9h30 à 12h30

Atelier J : LAOJIA ERLU 14h30 à 17h30



photo Le Bourrigaud

LAOJIA ERLU – le Poing Canon -La deuxième forme du Lao Jia, a été créé comme la première forme par Chen Chang 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. 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.

Association ROUGE CEDRE - WCTA FRANCE Bretagne

- 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 ou virement impérativement avant le 10 octobre 2024.
- En cas d'inscription le jour du stage, si des places sont encore disponibles, le paiement devra se faire en espèces.

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.

HEBERGEMENT à Séné ou Vannes

BOOKING.COM

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

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 WCTA France
Maison des Associations
31 rue Guillaume Le Bartz
56000 VANNES
FRANCE*

Ou par voie électronique à :
rougecedretaijiquan@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**

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.

➤ **S'INSCRIRE**
STAGE AVEC CHEN
YING JUN 18 au 22
octobre 2024

Feuille d'inscription

Nom et Prénom :

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Etes-vous enseignant ?

Possédez-vous une lance ?

Vendredi 18 octobre 2024 9h30 12h30/14 h30 17h30

A – Laojia Yilu part 1 €

B – Laojia Yilu part 2 €

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant oui-non

Samedi 19 octobre 2024 9h30 12h30 / 14 h30 17h30

C – Laojia Yilu part 3 €

D – Laojia Yilu part 4 €

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant oui-non

Dimanche 20 octobre 2024 9h30 12h30/ 14 h30 17h30

E – Tuishou €

F – Tuishou €

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant oui-non

Lundi 21 octobre 2024 9h30 12h30 / 14 h30 17h30

G – Lance (spear) €

H – Lance (spear) €

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant oui-non

Mardi 22 octobre 2024 9h30 12h30 / 14 h30 17h30

I – Laojia Erlu €

J – Laojia Erlu €

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant oui-non

Total général ateliers €

Règlement par chèque n° :
Ou virement :