

TAI CHI CHUAN

太极拳

style Chen



et Kung-Fu Enfants depuis 25 ans avec

Chuan Tong International

Cours en semaine et en week-end - Formation d'enseignants
CROIX-ROUSSE - CALUIRE - PARC TÊTE D'OR - LYON 8

Le Tai-Chi



Le Taijiquan 太极拳 (Tai Chi Chuan) est à la fois un art martial, une technique de santé et un art de vivre. Le Tai-Chi style Chen 陈氏太极拳, enseigné dans le club, est l'ancêtre commun à tous les styles de Tai-Chi. La Xiaojia 小架 (Petite Forme) que nous pratiquons, est quant à elle la forme originelle du style Chen. Le Tai-Chi est bien plus qu'une simple gymnastique. Sa pratique à la fois souple et dynamique, permet un travail de combinaison - souvent négligé et pourtant essentiel - entre la structure biomécanique (externe), les changements entre les postures et le sens proprioceptif (interne). Il apporte une plus grande souplesse articulaire (notamment du bassin et des hanches), musculaire et tendineuse, il permet un travail en douceur sur la colonne vertébrale et améliore notamment la concentration tout en apportant une réelle sensation de détente.

Le Club



Chuan Tong International est un club associatif créé en 2001 par l'un des rares occidentaux officiellement reconnu disciple de la 11e génération à Chenjiagou. Pierre, son fondateur, a formé de nombreux enseignants et fédère aujourd'hui plusieurs associations. Le club fut présidé par les Maîtres Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun et travaille en partenariat avec l'Association de Kung-Fu Traditionnel de Luoyang (province du Henan en Chine) et le centre de Maître Chen Chunsheng à Chenjiagou. «Chuan Tong» signifie traditionnel. La pratique traditionnelle ne se réduit pas à des clichés sur «l'énergie» (comme trop souvent en occident), vides de tout aspect biomécanique, proprioceptif ou martial. Chez Chuan Tong vous découvrirez une discipline riche qui associe interne & externe, précision et plaisir, rigueur et convivialité.

L'Enseignant



Pierre, ingénieur de formation, commence son histoire avec les arts martiaux chinois par le Kung-Fu. Il découvre le Tai-Chi style Chen et part en Chine rejoindre son maître, Zheng Xudong, qu'il représente en France. Il y reste finalement cinq ans et devient son disciple sous le nom de Pengju 鹏举. Formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoise. Il travaille à la rédaction d'un livre sur les origines et l'histoire du Tai-Chi.

Chercheur insatiable, il met au point une pédagogie unique qui permet aux élèves de «savoir & comprendre» les principes fondamentaux pour améliorer leur pratique et en tirer satisfaction et bien-être. Cette pédagogie met l'accent sur la structure corporelle, le changement et l'équilibre des forces qui permettent de réunir à la fois la vision globale d'un système et la précision dans tous les détails qui en découlent.

Pierre est secondé par Marilyn et Céline, enseignantes qu'il a formées à sa pédagogie. Aimant le partage, il conseille les élèves et emmène les plus motivés se former en Chine. Il continue aujourd'hui encore à se perfectionner à Chenjiagou, lieu de création du Tai-Chi.

Les Cours de Tai-Chi en Semaine

Découvrez ou poursuivez l'apprentissage de la Forme Originelle du Tai-Chi de façon régulière dans une ambiance conviviale et appliquée.

La Xiaojia ou «Petite Forme» est un enchaînement de 72 mouvements dont 46% sont récurrents. L'apprentissage complet est réparti sur trois ans pour permettre une bonne mémorisation et une meilleure intégration corporelle.

Déroulement des cours de 1h30 : 1h15 d'enseignement + 15 mns d'appropriation

- Inscrivez-vous à un cours d'essai gratuit en septembre
- Choisissez votre lieu de pratique puis finalisez votre inscription pour la saison de septembre à juin
- En cas d'absence à un cours, vous pouvez le rattraper dans un autre lieu de pratique
- L'inscription vous donne accès à «l'Espace Membres» de notre site et aux vidéos pédagogiques

4 Lieux de pratique

Lundi soir



Groupe Scolaire Louis Pergaud
17, rue commandant Pegout - 69008 LYON

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 8006
- Bus C16, 26, 34, Tram T4, T6
- Arrêt Beauvisage CISL

Mardi matin



Parc de la Tête d'Or
Petite Roseraie de concours - 69006 LYON

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 6006
- Bus C1, C6, 27, 38 - Tête d'Or Duquesne
- Métro A Arrêt Massena

Mardi soir



Académie de Danse
72, rue de Margnolles - 69300 CALUIRE

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 11004
- Bus C1, C13, S5
- Métro C Arrêt Cuire

Mercredi soir



Maison des Associations
28, rue Denfert Rochereau - 69004 LYON

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 4009
- Bus C13, C18, 2, 33, 45, S4, S12
- Métro C Arrêt Croix Rousse

Les Formations Tai-Chi en Week-End

Week-end



Salle de motricité de l'École de l'Oratoire
12, rue de l'Oratoire - 69300 CALUIRE

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 11001
- Bus C1, C13, S5, 33
- Métro C Arrêt Cuire

Formation Classique

Consacrez quelques week-end à l'apprentissage et pratiquez régulièrement à votre rythme.

Le cœur de l'enseignement est le même qu'en cours hebdomadaire mais la formation en week-end permet en outre, par une pratique plus intensive et concentrée, une meilleure intégration corporelle. Le temps d'apprentissage doit nécessairement être complété par une pratique personnelle régulière entre chaque week-end.

Formation Pro

Suivez une formation approfondie qui, associée à votre pratique régulière, vous donnera les clés pour enseigner.

La Formation Pro s'adresse aux personnes qui souhaitent enseigner le Tai-Chi, mais aussi à celles qui souhaitent perfectionner leur pratique. Elle repose sur les mêmes bases que les autres cours mais permet d'approfondir la compréhension et l'intégration corporelle et inclut de surcroît la transmission détaillée de la méthodologie et de la pédagogie. La Formation Pro inclut notamment le stage Essence Interne de deux jours et le stage d'Approfondissement de cinq jours.

Stage Essence Interne

Découvrez ou approfondissez le travail énergétique interne et proprioceptif.

L'objectif du stage Essence Interne est de transmettre les clefs de la dynamique interne du Tai-Chi (quel que soit le style pratiqué). Il permet à la fois de développer rapidement le sens proprioceptif, et d'intégrer en profondeur le système des Trois Cercles du Tai-Chi (la base du Déroulé de la Soie). Il est aussi un Qi Gong simple qui peut être pratiqué de manière indépendante. Ce stage est ouvert à tous, membres du club et non membres, pratiquants d'autres styles de Tai-Chi ou de Qi-Gong.

Stage d'Approfondissement

Ce stage est réservé aux membres du club mais reste ouvert à tous les niveaux de pratique.

Ce stage de cinq jours est une occasion unique non seulement de progresser et approfondir, mais aussi de franchir des paliers dans sa pratique. Les ateliers de groupes et la possibilité d'être hébergé sur le lieu du stage en pension complète sont aussi l'occasion de partager de bons moments.

Stage 5 jours



Les cours enfants de Kung-Fu / Tai-Chi

L'association des deux disciplines complémentaires que sont le Kung-Fu et le Tai-Chi est idéale. D'abord, le Kung-Fu permet aux enfants d'avoir un temps pour une activité physique externe. Puis le Tai-Chi offre un temps pour se canaliser et se recentrer dans le calme.

Les Disciplines



En Occident, le Tai-Chi est souvent considéré comme une discipline réservée aux adultes. Pourtant, en Chine, les enfants apprennent à la fois le Tai-Chi et le Kung-Fu. Les pratiques sont distinctes mais les principes et bénéfices sont identiques sur le plan de la posture, de l'ancrage, de l'harmonie de la croissance et de la socialisation respectueuse.

Les entraînements de Kung-Fu (Wushu) sont basés à la fois sur l'étude des Ji Ben Gong 基本功 (travail des fondamentaux, dans lesquels se rangent notamment les déplacements, les pas, les coups de pieds, les sauts...) et de taolu 套路 (enchaînements plus connus sous leur nom Japonais de "Kata"). Ils développent, de manière structurée et pédagogique, le tonus, la souplesse, l'efficacité des mouvements et la coordination. Les entraînements de Tai-Chi style Chen participent à la construction du schéma corporel et au développement du sens proprioceptif ce qui permet un développement harmonieux et progressif de l'enfant en pleine croissance. N'hésitez pas à proposer un cours d'essai et comme Kung Fu Panda, il ou elle fera rouler une goutte d'eau entre ses paumes. Cours pour les 7-12 ans.

L'Enseignant



Après avoir pratiqué le Karaté, Hervé se consacre aux arts martiaux traditionnels chinois. Il pratique notamment le Tai-Chi style Yang et le Kung-Fu Hung Gar. Il découvre le style Chen et la Xiaojia sous l'égide de Pierre au sein du club Chuan Tong International. Aujourd'hui Moniteur Professionnel en Arts Martiaux, il a développé une pédagogie spécialement adaptée aux enfants.

Lieux du cours

Mardi soir



Groupe Scolaire Louis Pergaud
17, rue commandant Pegout - 69008 LYON

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 8006
- Bus C16, 26, 34, Tram T4, T6
- Arrêt Beauvisage CISL

Mercredi soir



Maison des Associations
28, rue Denfert Rochereau - 69004 LYON

- Stationnement voie publique
- Vélo'v Borne 4009
- Bus C13, C18, 2, 33, 45, S4, S12
- Métro C Arrêt Croix Rousse

Horaires & Tarifs

- L'inscription aux cours adultes donne accès à l'Espace Membres et ses vidéos pédagogiques
- Pas de licence fédérale en surcoût ni de tenue obligatoire à l'exception de tennis à semelles plates

ADULTES Cours en Semaine	LUNDI Lyon 8	MARDI Lyon 6 (parc)	MARDI Caluire	MERCREDI Lyon 4
Année 1	19h-20h30	9h-10h15	19h-20h30	19h-20h30
Année 2	19h-20h30	10h-11h15		19h-20h30
Année 3 et +	20h-21h30			20h-21h30
TARIFS		1 COURS	2 COURS	ILLIMITÉ
Adhésion au club		30€		
Normal		320€	360€	400€
Réduit (sur justificatif)		275€	305€	340€

ADULTES Formations Week-End	SAMEDI & DIMANCHE 9h30-12h30 14h-17h • Caluire		TARIFS
Adhésion au club			30€
Formation Classique	Année 1 ou 2	5 week-ends	500€
	Année 3	6 week-ends	600€
	Année 4 et +	3 week-ends + stage de 5 jours	550€
Formation Pro sur trois ans	Prix par an	7 week-ends + stage de 5 jours	900€
Stage Essence Interne	Ouvert à tous	1 week-end	100€
Stage d'Approfondissement	Membres	5 jours	250€

ENFANTS Cours en Semaine	MARDI Lyon 8	MERCREDI Lyon 4	TARIF NORMAL	TARIF RÉDUIT
Adhésion au club			30€	
Kung-Fu /Tai-Chi	18h30-19h30	18h-19h	200€	170€



Contact & Informations

06 77 63 94 22 chuan.tong@gmail.com www.tai-chi-lyon.fr