

Année 2025-2026

Reprise des cours : lundi 15 septembre 2025
Deux séances d'essai gratuites

Horaires :

(1) Lundi 19h - 20h	Qi Gong *	Jean-Luc
(1) Lundi 20h - 21h	Taiji du Wudang *	Christophe
(1) Lundi 21h - 21h30	Sabre	Christophe
(1) Mardi 10h - 11h	Marches de Tai Ji *	Ghislaine
(1) Mardi 11h - 11h30	Forme 108	Ghislaine
(1) Mardi 19h30 - 20h30	Tai Ji Quan Yang débutant *	Jean-Luc
(1) Mardi 20h30 - 21h	Forme108	Jean Luc
(1) Mercredi 10h - 11h	Eventail	Ghislaine
(1) Mercredi 11h - 11h30	Forme 108	Ghislaine
(2) Mercredi 19h - 20h30	Qi Gong * Tai Ji Quan Yang avancé	Nadine
(1) Jeudi 10h30 - 11h30	Tai Ji Quan Yang avancé	Jean - Pierre
(1) Jeudi 11h30 - 12h	Forme 108	Jean - Pierre
(1) Jeudi 15h - 16h	Qi Gong *	François
(1) Jeudi 16h - 16h30	Forme 108	François
(3) Jeudi 19h - 21h	Bâton long , Canne et Double Eventail	Nadine et Christophe

* Cours accessible à tous.

Les autres, pour les adhérents avancés

Lieux :

(1) Salle Président De Gaulle
39 rue du Président De Gaulle 85400 Luçon

(2) Espace Richelieu
salle 3 - rue Richelieu 85400 Luçon

(3) Complexe sportif Emile Beaussire
salle 3 – 2 rue Adjudant Barrois 85400 Luçon

TAI JI QUAN

QI GONG



Comme la vie, le Tai Ji est l'art de l'équilibre
Lew Yung-Chien

Vitalité et Sérénité

avec

Le Tai Ji Quan Luçonnais

Association créée en 2004 et en lien avec
l'école T.A.O. (T. ALIBERT)

Tarifs :

Adhésion à l'Association : 15 €*
* Dont 2,00€ reversés à Tao Vendée

Cotisations trimestrielles :

Sans limite de participation hebdomadaire aux cours.

Tarif normal* : 50 €, 45 €, 35 €.

Tarif réduit* : 35 €, 30 €, 25 €.

(pour conjoint, lycéens, étudiants, demandeurs
d'emploi, sur présentation d'un justificatif)

* Tarif dégressif par trimestre

Inscription :

Votre dossier d'inscription comprend :

- Fiche individuelle remplie et signée pour
acceptation de la Charte de notre association
- Certificat médical délivré par un médecin
- 2 enveloppes timbrées, format 22 cm x 11 cm,
non obligatoire si vous avez fourni une adresse @
- Photocopie du justificatif pour le tarif réduit
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Règlement de l'adhésion et de la cotisation

Pour faciliter la gestion

Nous vous demandons l'ensemble des chèques lors de
l'inscription. Ces chèques seront encaissés au début de chaque
trimestre.

Groupe Enseignants :

Ghislaine: 3ème Duan FFKDA
Nadine: 3ème Duan FFKDA
Jean-Luc: 3ème Duan FFKDA
François: 2ème Duan FFKDA
Christophe: 2ème Duan FFKDA
Jean-Pierre: 1er Duan FFKDA

Renseignements :

Jean-Luc FAIVRE 06.68.36.07.20
taijiluconnais@gmail.com 06.63.48.35.95
cabotzen@wanadoo.fr

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet
d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En
application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, l'adhérent
bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui le concernent.

Le Tai Ji Quan et le Qi Gong

sont des arts traditionnels chinois

Le Tai Ji Quan est un art gymnique

« gymnastique de longue vie »

Au cours du travail, le pratiquant recherche :

- **l'enracinement** (connexion avec la terre) sur des jambes souples pour assurer la stabilité avec étirement de l'axe vertébral pour maintenir des positions d'équilibre.
- **la fluidité** avec des mouvements ondulatoires pour ouvrir les articulations et allonger les muscles.
- **la relaxation** pour apaiser les tensions musculaires.

Le Tai Ji Quan est un art de vivre

Par un travail simultané du corps et de l'esprit, le pratiquant prend conscience de la circulation de son énergie interne. C'est une méditation en mouvement qui, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, procure **un bien être physique et mental**.

Le Tai Ji Quan est un art martial

Le pratiquant apprend un enchaînement de gestes de défense.

Ne pas jeter sur la voie publique

Le Qi Gong est la « maîtrise du souffle »

C'est un ensemble d'exercices énergétiques qui associent :

- **la relaxation mentale** grâce à la concentration de l'esprit associée à une respiration abdominale profonde.
- **l'assouplissement corporel** par des mouvements coordonnés, circulaires, amples et fluides.
- **le plaisir de se mouvoir en harmonie**



Il existe d'autres aspects du Tai Ji Quan

par exemple :

- **la poussée des mains ou Tui Shou**
C'est une pratique à deux, ludique et enrichissante. Elle permet de découvrir notre comportement face à l'autre.
- **le maniement d'armes**
Il y a le bâton, l'éventail, le sabre et la canne.

Accessible à tous, à partir de 16 ans.

Tai Ji Quan du Wu Dang

La montagne chinoise Wudang est un lieu sacré, berceau du taoïsme et source des arts martiaux internes. C'est là que Zhang San Feng, inspiré par le combat entre un oiseau et un serpent, a élaboré le Tai Ji Quan. La technique défensive du serpent fluide et calme, qui peut être vif très soudainement, permettait de porter des coups imparables.

Le Tai Ji Quan des 36 pas du Wudang associe art martial et art énergétique grâce à des mouvements qui, basés sur des techniques de combat, sont l'expression de l'énergie interne du corps.

Bâton

Il est associé à l'élément Bois en raison de l'arbre dont il provient.

Dans la philosophie taoïste, il unit :

- la Terre, par les racines de l'arbre qui plongent dans la terre, et
- le Ciel, par le feuillage s'élevant vers le ciel.

Il est « la mère de toutes les armes ».

Éventail du dragon de Tai Ji

L'éventail ne se limite pas à procurer un peu de fraîcheur, basé sur le travail de l'énergie interne, il est aussi une arme, qui peut devenir particulièrement efficace.

Sabre

Le sabre est relié à l'élément métal.

Le sabre est une arme de « taille » car il permet de porter les coups avec le tranchant de la lame.

Canne

La canne peut frapper, piquer, fouetter, bloquer, ... et même crocheter ou désarmer un adversaire avec sa poignée.