



L'EPAM est une association qui comporte 3 sections : Nihon-Taï-Jitsu, Judo, et Wushu, qui se partagent le dojo du complexe sportif Robert Moy (rue des Tourterelles 22190 Plérin).

Président EPAM	Jean-Pierre Hamon	06.10.52.65.62
Président section Wushu	Hubert Perrier	

Professeurs et assistants de la section Wushu :

Hervé DENIS	5°duan wushu FFK	CQP arts martiaux et instructeur de l'ATCSYT	06 88 17 98 43
Annie Blossse	1°duan Wushu	Diplôme d'Animateur Fédéral	
Yann Hellio	1°duan Wushu	Diplôme d'Instructeur Fédéral	

Description de la discipline

Le Taï Chi Chuan de style Yang traditionnel commence par l'apprentissage de la forme taolu (enchaînement de 108 mouvements, découpé en trois parties), c'est une succession de mouvements ronds, souples et lents qui détendent progressivement les tensions du corps et renforcent le dos. Cette étude s'accompagne aussi d'exercices spécifiques appelés Qi-Gong ainsi que des mouvements de la gymnastique taoïste, exercices codifiés par M Chu King Hung (pour les échauffements). Avec de l'entraînement, on peut obtenir peu à peu enracinement et légèreté, douceur et puissance, énergie et tranquillité. Le Taï chi chuan se pratique également à deux en particulier avec des exercices de poussée des mains appelés tuishou mais également avec des armes : épée, sabre, éventail, bâton ou encore le duilian : combat codifié en face à face à deux. Le taï chi chuan pratiqué à l'EPAM est du style yang traditionnel, lignée YANG SAU CHUNG.

Enseignement : Les cours sont assurés par Hervé Denis, ceinture noire 5° duan de Wushu, CQP option Wushu, instructeur de l'Académie de Taï Chi Chuan style Yang traditionnel, 2°duan de Qi Gong Santé (Fédération chinoise de Qi Gong Santé). Il est assisté d'Annie Blossse ceinture noire 1° duan wushu titulaire du DAF et de Yann Hellio, ceinture noire 1° duan wushu titulaire du DIF. La section TCC de l'EPAM est affiliée à la FFK (Fédération Française de Karaté) dont Hervé Denis est membre des comités directeurs de la ligue de Bretagne et du département (CDK22). La section Wushu de l'EPAM est également rattachée d'une part à l'Académie de Taï Chi Chuan style yang traditionnel (ATCSYT) dirigée par Bruno ROGISSART et d'autre part à l'Association Wushu Brest dirigée par Mme Renping Su GOARZIN.

Modalités d'inscriptions

Enveloppe à compléter avec les chèques . Le certificat médical n'est plus obligatoire. Néanmoins, vous avez un questionnaire de santé à compléter. Vous le trouverez sur le lien ci-joint :

<https://www.ffkarate.fr/espace-licencies/certificat-medical>

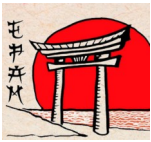
Si une réponse positive a été donnée, un certificat médical est obligatoire, dans le cas contraire, seule l'attestation sur l'honneur doit être retournée au club lors du dépôt du dossier d'inscription.

Pensez aussi à la photo sauf si vous l'avez donnée l'an dernier.

Merci de remettre le dossier complet au début du cours.

Il est possible de participer à 2 cours d'essai avant de s'inscrire définitivement.

Les remboursements de trimestre en cas d'arrêt de l'activité se font sur présentation d'un certificat médical.



Les cours se pratiquent pieds nus ou en chaussettes.

Des stages pour les pratiquants ainsi que des stages de découverte ouverts à tous seront proposés pendant l'année

Horaires et prix

Débutants : Le mardi de 20h15 à 21h30

Intermédiaires : (avoir au moins parfaitement la partie 1 de la forme) Le jeudi de 20H15 à 21H30, ce qui signifie avoir au moins 2 ans de pratique et commencer l'étude de la 2° partie de la forme. Ce cours est également consacré au travail par deux : le tuishou et le duilian.

Avancés : Le lundi de 20h30 à 21h45, pratique de la 3° partie du taolu ainsi que la pratique des armes. Ce cours est réservé aux pratiquants ayant la maîtrise des parties 1 et 2 de la forme (taolu).

Tarif : Un montant de 160 € est demandé pour l'année.

La cotisation comprend la licence assurance de la FFK (37€) + l'adhésion EPAM (3€) + 3 fois le coût des cours trimestriels. Il est possible de payer en 4 fois :

- 41€ encaissés à l'inscription,
- 40€ encaissés en novembre,
- 40€ encaissés en janvier et
- 39€ encaissés en avril.

Les chèques sont à mettre à l'ordre de l'EPAM- Tai Chi Chuan.

