



L'EPAM est une association qui comporte 4 sections : Nihon-Taï-Jitsu, Judo, Wushu et laido 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	06.07.90.33.95

Professeurs 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° dan Wushu FFK	Diplôme d'Animateur Fédéral	06.10.19.00.17
Yann Hellio	2° duan Wushu FFK	Diplôme d'Instructeur Fédéral	06.59.79.69.60

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, 1° duan et titulaire du DAF et de Yann Hellio, 2^{ème} duan et 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, prévoir des savates, claquettes ou zori pour se déplacer en dehors du tatami.

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 : (sous condition de pouvoir dérouler seul la 1ère partie du taolu avec une gestuelle globalement maîtrisée.) Le jeudi de 20H15 à 21H30. 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 (sabre, épée, éventail...)

Les cours s'arrêtent pendant les vacances scolaires

Tarif : Un montant de 163 € 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 :

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

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

