

Qui se connaît lui-même est éclairé

L'association **Arts Chinois Faches Thumesnil**

Crée en septembre 2010
a pour buts la pratique l'enseignement et
la promotion du L'art chinois.

- ainsi que de tout autre art martial ou
• énergétique chinois.
de contribuer par ses
activités, au
développement et
à la promotion de
L'éducation et de la
culture. Par
la pratique du sport



**SAISON
2025-2026**

TÉLÉPHONE :

06 01 46 35 43

MAIL : acft59@yahoo.fr

Qui triomphe de soi est puissant

T a r i f s Annuelles

	Habitants Faches- Thumesnil	Autres communes
Qi Gong	125 €	130 €
BOXE SANDA Enfants (à partir de 9 ans)	123€	128 €
BOXE SANDA Ado-Adultes	123€	128€
Self Défense	85€	90 €

*La licence fédérale de 39 euros est
comprise pour la **BOXE Sanda**
(Facultatif pour les autres activités).*

- *le questionnaire médical est obliga-
toire, Cours de septembre 2025 à
juin 2025.*

-Il n'y a pas cours pendant

les vacances scolaires

Paiement:
(Chèque, chèque vacances)

**Si tu veux connaître quelqu'un n'écoute
pas ce qu'il dit, mais regarde ce qu'il fait.**

Entraînements

Lundi Qi Gong :
19h30 20h30 (salle Georges Sand)

Mercredi BOXE Sanda :

Enfants (à partir de 9 ans)
18h-19H (préau Pasteur Curie)

ADO+ADULTES

18h-19H (préau Pasteur Curie)

Jeudi Compétions entrainement

19h30 20h30 (salle Georges Sand)

Vendredi Compétions entrainement
19h30-20h30 (préau Pasteur Curie)

Samedi Self défense

10H-11H (salle Georges Sand)

Samedi préparations grade

14h00 à 16h00 (salle Georges Sand)

Deux Adresses pour l'Entraînements

1-Salle G SAND 45 bis rue Guéret
2-Préau Pasteur Curie rue 58 Rue Jean Jaurès
Faches-Thumesnil

ARTS CHINOIS FACHES-THUMESNIL

FICHE D'INSCRIPTION

SAISON 2025 / 2026

SECTION CHOISIE

QI GONG Santé lundi
BOXE Sanda Mercredi
Self Défense samedi

ADHÉRENT OU ADHÉRENTE

Nom _____ Prénom _____

Date et lieu de Naissance _____

Adresse: _____

Code Postale _____ Ville _____

Portable : [_____] [_____] [_____] [_____]

Courriel (écrire en MAJUSCULES svp) :

_____ @ _____

REPRESENTANTS LEGAUX DE L'ADHERENT(E) (pour les mineurs) Nom

de la mère : _____ Autorité Parentale : . Oui Non

Nom du père : _____ Autorité Parentale : . Oui Non Autre :

_____ Tuteur légal : . Oui Non

Portable : [_____] [_____] [_____] [_____] Portable Autre : [_____] [_____] [_____] [_____]

Courriel (écrire en MAJUSCULES svp) : _____ @ _____

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom : _____ Lien de parenté : _____

Tél. domicile : [_____] [_____] [_____] [_____] Portable [_____] [_____] [_____] [_____]

AUTORISATION DROIT À L'IMAGE

Je soussigné(e) _____

Représentant(e) légal(e) de l'adhérent(e) _____

Autorise . N'autorise pas .

le ACFT (Arts Chinois Faches Thumensil) à diffuser et utiliser mes informations personnelles et images (photos, vidéos...) ou celles de mon enfant, dans le cadre de la communication du club : Documents à usage interne ou externe à l'Association (presse, site internet, Facebook, blogs,...) Calendrier de fin d'année Vidéo spectacle fin d'année...

Cadre réservé au Bureau du ACFT

Certificat médical : . Passeport sportif : . Licence : . loisirs :

Mode de règlement: Montant: Date d'encaissement:

Total du règlement : _____

Fait à Faches-Thumesnil le : [_____] [_____] [_____]

J'ai pris connaissance du règlement intérieur et je l'accepte

Signature de l'adhérent(e) ou du représentant légal

ART CHINOIS FACHES-THUMESNIL



Boxe Sanda



SELF DÉFENSE

«combat libre») est un sport de combat chinois de self-défense **boxe pieds poings** entre deux compétiteurs. Créé au XX^e siècle, le *sanda* est généralement considéré comme un style martial en lui-même. Il peut être perçu comme l'application des techniques martiales ou du combat libre.

Le sanda se divise en deux sous-disciplines qui sont:

Le Sanda Light aussi appelé Qingda, se joue toucher, les coups ne sont pas portés avec une grande puissance et les K.O. sont strictement interdits. •

Le Sanda se joue plein contact et **les K.O.** sont autorisés.

les Chinois codifièrent ce style sous la forme de quatre groupes basiques martiaux :

***da* (frapper) : poing, paume, coude, doigts, tête ;**

***tui* (jambes): coup de pied, balayage, genou ;**

***shuai* (projeter) : lutte, projection, chute ;**

Boxe SANDA



Saison 2025-2026



sanda
sport de
combat
chinois
boxe
pieds
poings

Inscriptions à partir de

Pupilles à Benjamins
de 9 à 11 ans

Minimes à Cadets
de 12 à 15 ans

Juniors de 16 à 17 ans ,
Adultes +18 ans

Mercredi 18h-19h

préau Pasteur curie 58 Rue Jean Jaurès

Faches-Thumesnil

Il n'y a pas cours pendant les vacances scolaires



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

Contact 06.01.46.35.43

mail acft59@yahoo.fr

Facebook [acft59](https://www.facebook.com/acft59)



WUSHU
FFK

ART CHINOIS FACHES-THUMESNIL



Qi-gong



Le Qi Gong :

une voie millénaire vers l'harmonie du corps et de l'esprit

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise, mais aussi une véritable science de la respiration. Fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, cette pratique associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration mentale.

Le terme « Qi Gong » signifie littéralement « travail (gong) relatif au Qi (énergie vitale) », ou encore « maîtrise du souffle ». Ses racines plongent dans les profondeurs de la tradition taoïste, et son histoire remonte à plusieurs millénaires. Dès l'Antiquité, les sages chinois pratiquaient déjà des exercices visant à cultiver le souffle et l'énergie interne.

Au fil du temps, différentes écoles se sont développées — taoïstes, bouddhistes et confucianistes — chacune apportant sa propre vision du Qi Gong. Ces courants ont largement contribué à l'évolution de la médecine traditionnelle chinoise.

Ce qui rend le Qi Gong unique, c'est son approche posturale combinée à la respiration consciente. Il permet d'entretenir le corps physique, tout en favorisant la libre circulation de l'énergie dans le corps subtil. C'est une pratique globale, à la fois douce et puissante, qui invite à l'équilibre intérieur.

QI GONG



WUSHU
Santé

Un Art de Vie

L'énergie

La Détente

Le Souffle

Le Mouvement

L'harmonie

La Méditation



Lundi
19h30 -20h30

Mercredi
10h15 -11h15

Il n'y a pas cours pendant les vacances scolaires

Salle George Sand 45 Bis Rue Guéret Faches-Thumesnil



Contact 06.01.46.35.43
mail acft59@yahoo.fr

