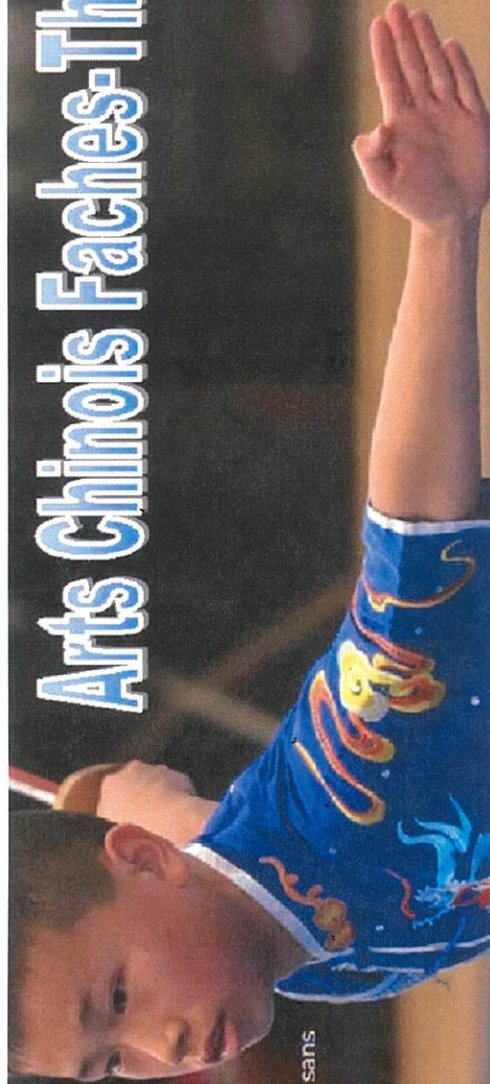


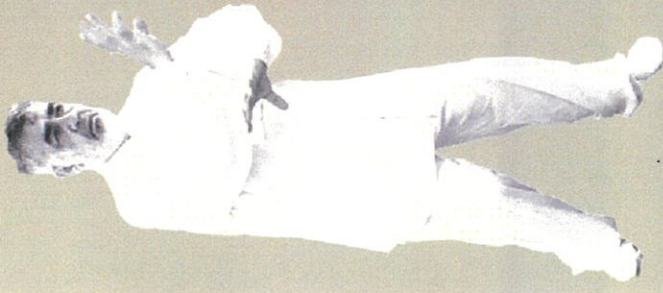
Wushu / Arts martiaux chinois

Le wushu désigne collectivement tous les arts martiaux chinois sans distinction particulière de style ou de forme.

Arts Chinois Faches-Thumensil



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

Paiement:
(Chèque, chèque vacances)

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	Licences
Qi Gong	125 €	130 €	
TAI- CHI CHUAN	125 €	130 €	
BOXE SANDA Enfants ou Adultes+ T shirt	85€	90 €	38 €
Pilates Zumba	85€ 85€		
Kung-Fu Hung-gar Tenue en plus	70 €	75 €	38 €

La licence fédérale de 38 euros est
obligatoire pour le
BOXE ET Kung-Fu
(Facultatif pour les autres activités).
- le questionnaire médical est obliga-
toire, Cours de septembre 2023 à
juin 2024.
**-Il n'y a pas cours pendant
les vacances scolaires**

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

Entrainements

Lundi

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

Mercredi

KungFu _____ Enfants 17h-18H à (préau Pasteur Curie)
BOXE Sanda : _____ Enfants 18h-19H à (préau Pasteur Curie)
ADO+ADULTES 18h-19h (préau Pasteur Curie)

Jeudi

TAI-CHI-CHUAN 9H-10H SALLE JEAN ZAY 2
Compétions entraînement 19h30 20h30 (salle Georges Sand)

Vendredi

KungFu Compétions entraînement 19h30-20h30 (préau Pasteur Curie)

Samedi

PILATES-ZUMBA

09h30-10h30 PILATES (salle Georges Sand)

10h30-11h30 ZUMBA (salle Georges Sand)

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 rue38 Rue Jean Jaurès
Faches-Thumesnil

Qi Gong, est une gymnastique

traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement «réalisation ou accomplissement (*gong*) relatif au *qi*», ou «maîtrise du souffle». Les racines du Qi gong sont millénaires et indissociables de la tradition taoïste. Le travail sur le souffle et l'énergie interne était déjà pratiqué par les sages de l'Antiquité, aussi existe-t-il des écoles taoïstes, bouddhistes et confucianistes de Qi gong, lesquelles ont grandement influencé le développement de la médecine chinoise traditionnelle. Se transmettant de façon le plus souvent privée et secrète entre maîtres et initiés, la pratique du Qi gong a connu une popularité croissante au *xx*^e siècle, tant au sein de la population chinoise qu'à l'extérieur de la Chine,

Qi-gong

Les arts martiaux chinois, popularisés sous le nom de **kung-fu**, également désignés par les termes mandarins *wǔshù*

Kung fu Style Hung Gar

C'est l'un des styles de *wushu* du sud de la Chine les plus pratiqués aujourd'hui de par le monde. Il est surtout connu pour ses positions basses et stables, ses attaques puissantes principalement développées avec les membres supérieurs, de nombreux blocages et aussi le travail de l'énergie interne.

Le *hung-gar* est souvent appelé «style du tigre et de la grue», bien que le style reprenne des postures imitant les cinq animaux classiques :

le tigre, la grue, le léopard, le serpent et l'ours, et des formes de mains du style du dragon -qi-gong ou frappes doubles simultanées

Le **tai-chi-chuan** Style Yang

TAI-CHI CHUAN Style Yang

est un art martial chinois dit «interne» (*neijia*) souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée *chi*.

le style Yang de tai-chi-chuan est le plus pratiqué en Occident. La forme la plus connue est celle en quatre-vingt-huit pas, parfois appelée «forme longue», par opposition aux formes plus courtes de Pékin en 24 pas et de Cheng Man Ching en 37 pas.

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, en complément de la pratique des formes (*taolu*). Il peut être perçu comme l'application des techniques martiales ou du combat libre.

Boxe Sanda

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 codifient 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 ;
na (saisir) : saisies, clés, soumission.

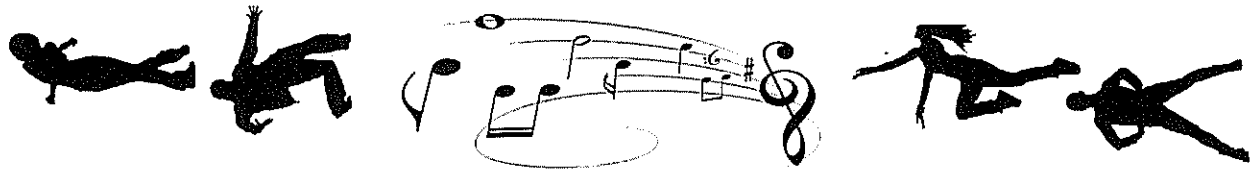
ART CHINOIS FACHES-THUMESNIL

HORAIRES ENTRAÎNEMENTS TARIFS



TÉLÉPHONE :

06 01 46 35 43



Avec Coach Nathalie Prangere



Lieu :

salle G Sand 45 bis rue gâdet

Horaires et Tarifs

Samedi 10h30-11h30

85€ de septembre à juin 24

hors périodes vacances scolaires

Informations et inscriptions

<https://www.facebook.com/ACFT59> Tél 06 01 46 35 43

Avec Coach Nathalie Prangere



Cours de PILATES

Horaires et Tarifs

Samedi 9h30-10h30

85€ de septembre à juin 2024

hors périodes vacances scolaires

Informations et inscriptions

<https://www.facebook.com/ACFT59>

Tél 06 01 46 35 43

Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Informations et inscriptions

<https://www.facebook.com/ACFT59>

Tél 06 01 46 35 43

Lieu :

salle G Sand 45 bis rue gâdet

SAISON 2023 / 2024

SECTION CHOISIE

QI GONG Santé

☐ TAI-CHI CHUAN Style Yang☐

BOXE Sanda

☐ Kung-Fu Style Hung-Gar☐

PILATES

☐ ZUMBA☐

ADHÉRENT OU ADHÉRENTE

Nom _____ Prénom _____

Date et lieu de Naissance _____

Adresse: _____

Code Postal _____ 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 Thumesnil) 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...

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

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

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 : [] [] []