

TUISHOU INTERSTYLES

7 ET 8 MAI 2022

LA ROCHELLE



TUISHOU INTERSTYLES 2022

TUISHOU INTERSTYLES est l'occasion pour les pratiquants de toute la France de se retrouver pour partager leur passion des arts énergétiques et martiaux chinois dans un esprit d'ouverture et de respect des différences. Grâce aux ateliers dispensés par 6 enseignants chevronnés, les participants pourront s'enrichir d'approches multiples au travers de nombreux exercices.

L'idée est aussi de proposer aux participants des moments d'échanges et de convivialité autour d'un espace buvette.



Après le succès des 3 premières rencontres, voici la quatrième édition de la Rencontre Nationale FAEMC de TUISHOU INTERSTYLES qui aura lieu les 7 et 8 mai prochains à La Rochelle !

2 jours pour se rencontrer autour de la poussée des mains (exercice emblématique des arts martiaux internes) au contact de partenaires de tous styles, venus de toute la France !

QU'EST CE QUE LE TUISHOU

Le Tuishou ou « poussée des mains » ou « mains collantes » est surtout connu dans les Arts Martiaux Internes (Neijia). Partie essentielle du Taiji Quan, il est aussi pratiqué dans le Yi Quan et le Bagua Zang. On le retrouve également dans les Arts Martiaux Chinois Externes (Weijia) comme le Shuai Jiao, le Wingchun (chisao) et certains styles de Kung Fu Wushu (Saolim Kung Fu). Son principe majeur est de cultiver l'extrême détente musculaire (song) pour accueillir (jiejin), transformer (huajin) et retourner (fajin) la force donnée par le partenaire, que ce soit à pas fixes ou à pas mobiles. Chaque style de Taiji Quan est riche de nombreux Tuishou d'école. Ils permettent de découvrir les bases du Tuishou grâce à une structure bien charpentée d'exercices pour affiner au fil des années la sensibilité dans l'écoute du partenaire (dingjin). La multiplicité des techniques utilisées se développe autour des huit potentiels Peng (parer), Lu (dévier, tirer), An (pousser), Ji (presser), Cai (cueillir, saisir, tirer vers le bas, trancher), Lie (fendre, séparer, tordre), Zhou (coup de coude) et Kao (coup d'épaule).

La compétition de Tuishou permet d'éprouver la difficulté du principe du « moindre effort pour un effet suffisant voir maximum » dans un cadre de règles contraintes, sur un temps imparti. Il permet aux pratiquants d'Arts Martiaux Chinois d'origine différente de se rencontrer. Enfin, le Tuishou libre, basé sur le principe avancé plus haut, permet à des pratiquants d'arts martiaux de toute origine de pratiquer ensemble et d'échanger. L'engagement dans la rencontre avec le partenaire avec l'esprit courtois et la main franche peut se décliner à pas fixes ou à pas mobiles, avec poussée, tirer par levier, projections, balayage, entraînement au sol avec jambe barrage selon des conventions établies. Les interprétations sont multiples selon les pays, fédérations ou écoles.

Ce « langage universel » utilisé avec le corps peut se pratiquer avec des enfants, des adultes valides et handicapés ou des pratiquants du « quatrième âge ». Il suffit de l'adapter avec créativité et il devient ainsi un outil de socialisation remarquable grâce au toucher souple bienveillant. En Asie et de plus en plus, en Occident, il n'est pas rare de voir des pratiquants « jouer » au Tuishou dans les parcs. Le Tuishou permet ainsi d'œuvrer toujours plus dans la détente, en réunissant de nombreux passionnés d'Arts Martiaux.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES : SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 MAI 2021

HORAIRES : DU SAMEDI 9H AU DIMANCHE 17H

LIEU : COMPLEXE SPORTIF GINO FALORNI - RUE ROUX, 17000 LA ROCHELLE

POUR ACCÉDER AU COMPLEXE SPORTIF:



HEBERGEMENT

QUELQUES ADRESSES:

HÔTEL KYRIAD, 34 RUE DE LA SCIERIE 17000 LA ROCHELLE, FRANCE
TELEPHONE : 05 46 50 26 60 - E-MAIL : LAROCHELLE.MINIMES@KYRIAD.FR

AUBERGE DE JEUNESSE HI LA ROCHELLE- WWW.FUAJ.ORG- 1 AV DES MINIMES, 17000 LA ROCHELLE
TELEPHONE: 05 46 44 43 11

IL EXISTE UNE TRÈS GRANDE OFFRE D'HÉBERGEMENT À LA ROCHELLE. NOUS VOUS LAISSONS LE SOIN DE VOUS ORGANISER.



TARIFS

Tarifs Ateliers			
Durée	Licenciés FAEMC	Licenciés partenaires	Autres
Weekend complet	40 €	60 €	80 €
Une journée (samedi ou dimanche)	20 €	30 €	40 €
Tarifs repas (y compris accompagnants)			
Samedi midi	12 €		
Samedi soir	30 € (apéritif offert)		
Dimanche midi	12 €		

Fédérations partenaires : FWF, CNFW, Union Pro Qi gong, FFAAA, FFAB

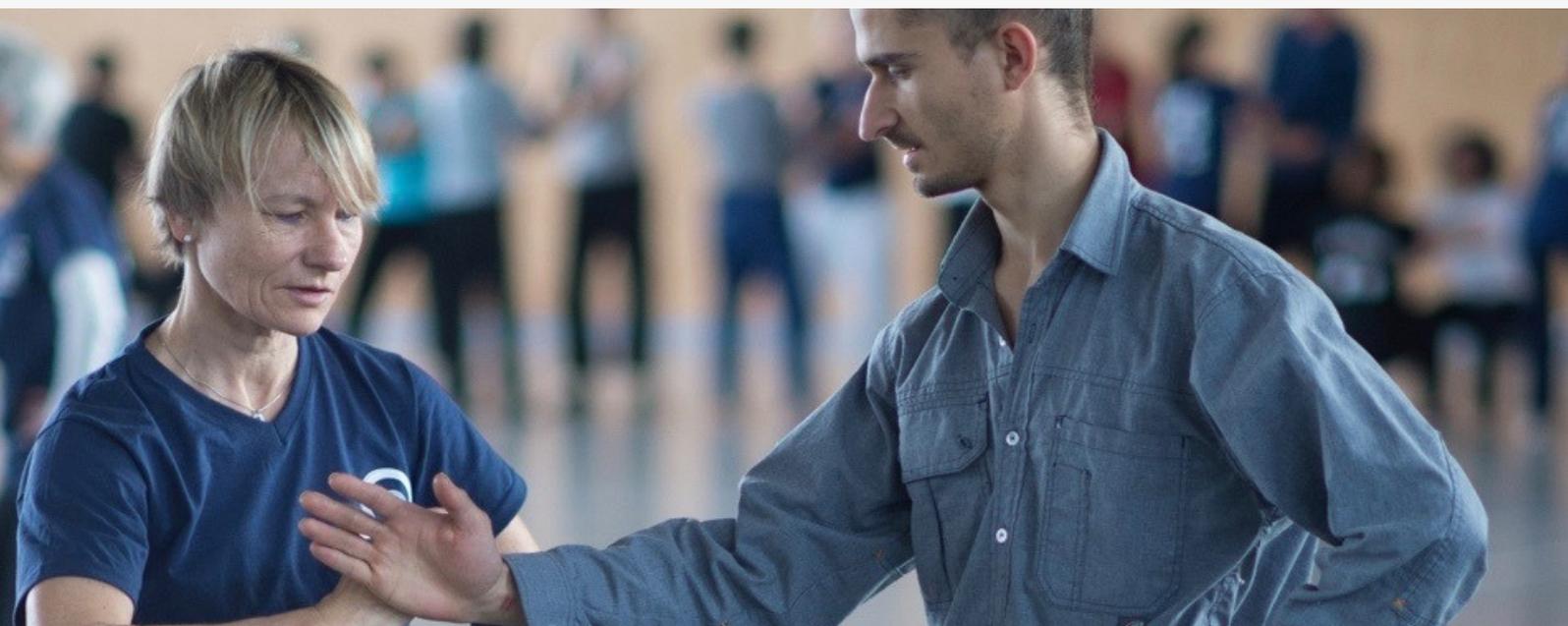
Inscriptions sur :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScsDarTpqC77aVxshqETssztVx0QMQHuQPA5vBc0ugg7BDxWw/viewform?usp=pp_url

Site de la FAEMC : <https://www.faemc.fr>

Site du comité régional Aquitaine : <https://faemc-nouvelle-aquitaine.fr>

PROGRAMME



SAMEDI

9H30 – 10H45 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS AUTOUR D'UN CAFÉ, THÉ, GÂTEAUX.

10H45 – 11H : ACCUEIL OFFICIEL AVEC LECTURE MOT DU PRÉSIDENT

11H – 12H30 : PREMIÈRE SÉQUENCE ATELIERS (6)

12H30 – 14H : PAUSE REPAS

14H – 15H30 : DEUXIÈME SÉQUENCE ATELIERS (6)

15H30 – 16H : PAUSE CONVIVIALE

16H – 17H30 : PRATIQUE LIBRE DE TUISHOU &
ATELIER SPÉCIFIQUE TUISHOU DE COMPETITION

17H45 – 19H : « SURPRISES » : DÉMONSTRATIONS DIVERSES

20H : REPAS CONVIVIAL
(RESERVATION LORS DE L'INSCRIPTION)

DIMANCHE

9H – 9H30 : ACCUEIL,

9H30 – 10H45 : TROISIÈME SÉQUENCE ATELIERS (6)

10H45 – 11H : PAUSE,

11H – 12H15 : PRATIQUE LIBRE DE TUISHOU &
ATELIER SPÉCIFIQUE TUISHOU DE COMPETITION

12H15 – 14H : PAUSE REPAS

14H – 15H30 : QUATRIÈME SÉQUENCE ATELIERS (6)

15H30 – 16H30 : COLLATION ET CLÔTURE DU WEEK END

LES INTERVENANTS

RODOLPHE POLLET

Passionné d'arts martiaux, j'ai découvert successivement le judo, durant l'enfance, le karaté, durant l'adolescence, puis le viet-vu-dao, à l'université. Depuis 2007, je me consacre exclusivement au tai chi chuan style Chen.

J'ai eu la chance de participer à de nombreux stages en France et en Chine auprès du grand maître Wang Xian et de ses disciples (Zhang Baozhong, Zhang Fuwang, Song Jian, Alain Caudine, Philippe Delage). Dans mon parcours, j'ai aussi pu rencontrer des experts tels que Lü Baochun, Wang Haijun, mais aussi Tim Cartmell (tai chi, xingyi, bagua). Depuis 2011, date de mon premier diplôme fédéral d'enseignant bénévole (CM), consolidé en 2017 par un diplôme professionnel (CQP), je m'efforce de faire vivre la transmission de cet art martial interne dans le cadre associatif, d'abord à Orsay (91) pendant six ans puis à Paris et Fontenay-aux-Roses (92) désormais.



J'ai notamment eu le privilège d'organiser un stage exceptionnel de Me Wang Xian à Orsay en octobre 2015.

Je participe par ailleurs à la vie fédérale notamment à travers des démonstrations et des compétitions nationales et internationales où j'ai remporté les titres suivants : or en groupe tous styles en 2012, or en groupe tous styles et argent à l'épée style Chen en 2013, or en formes lente et rapide style Chen et argent à l'épée style Chen en 2018. La fédération m'a décerné le 4e duan en janvier 2019.

Passionné d'écriture, je publie aussi régulièrement des articles dans des revues spécialisées (mARTial, TaiChi Mag, Tai Chi Chuan). Je suis également le co-auteur du livre « Trésor du Tai Chi, abrégé de la boxe du faîte suprême » paru aux Éditions Atlande en 2019.

Le tuishou est une part essentielle de ma pratique, dont l'orientation est résolument martiale. Je le pratique et l'enseigne à la fois sous ses différentes formes codifiées mais aussi sous sa forme libre telle qu'elle est pratiquée en Chine.

Les ateliers proposés :

- Un atelier portera sur des exercices codifiés à pas fixes à un bras et deux bras selon la progression traditionnelle du tai chi chuan style Chen. Les principes fondamentaux d'écoute et de transformation seront rappelés, les techniques de base seront présentées (peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou, kao), et des applications martiales incluant par exemple des qin na (clés) seront travaillées pour chaque exercice codifié.
 - Cet atelier portera sur des exercices codifiés à pas mobiles mettant l'accent sur les déplacements typiques du tai chuan style Chen. Les notions de placement et de moment opportun seront en particulier développées. Au sein de ces exercices codifiés seront placées des techniques fondamentales (peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou, kao) et des applications.
-

LES INTERVENANTS

CHRISTOPHE LEPHAY

Je pratique le Taiji Quan depuis 1984 et l'enseigne depuis 1991. Titulaire du DEJEPS AMCI et 5° DUAN, j'enseigne professionnellement le Taïchi chuan le TUISHOU et les armes (épée, sabre, éventail, perche, bâton) dans deux associations de la région rennaise (SMACT et TAIJI QUAN DAO). J'accompagne des élèves, assistants et enseignants d'écoles amies au passage des DUAN, ATT et diplômes d'enseignant. Compétiteur national et européen en 2001, 2002, 2009 et 2015. Prépare une équipe de compétiteurs et apprend l'arbitrage du TUISHOU de compétition depuis 2021.



Passionné par la pratique du Tuishou, j'anime des ateliers mensuels ouverts à tous. Initiateur et pilote des Rencontres Nationales de TUISHOU INTERSTYLES 2017 et 2019, grâce aux nombreux bénévoles SMACT et TAIJI QUAN DAO.

Professeurs : François TRAN THANH, Christian BERNAPEL, Maître WANG YEN NIEN, Serge DREYER et autres experts de l'Ecole Huang Sheng Shyan et Chen Man Ching, suivis en France, États-Unis et Taïwan.

Engagé dans la FAEMC depuis 1989, en tant qu'élève, professeur dans le CT AMCI (expert, juge examens et compétitions), CR Bretagne Pays de Loire (Responsable Technique AMCI pour les DUAN), VAE DEJEPS pour les DRDJSCS.

Expériences d'autres arts martiaux : Judo, Shaolin Quan Binh Dinh, Viet Vo Dao.

Résonnance : Pratiquant et enseignant de Qi Gong IDOGO depuis 2013. Pratiquant au quotidien de Gong Fu Cha depuis 20 ans.

Les ateliers proposés

- La voie du Song dans le Tuishou

Niveau : De la découverte au niveau Pratiquants confirmés.

Au menu, balanciers, culbutos, exercices ludiques nous aideront à éprouver la qualité de « fang song » ou profonde décontraction, la densité, la flexibilité du corps et favoriseront la tranquillité de l'esprit pour rencontrer le partenaire.

Nous jouerons à donner, accueillir, sentir, « investir dans la perte », transformer, exprimer et peut-être créer du neuf !

La recherche sans fin dans la poussée des mains sera de ne pas aller contre le partenaire mais d'écouter et d'accepter ses propositions, les transformer pour l'entraîner dans le déséquilibre. Les sensations d'être juste dans les échanges (effort minimal et ne pas aller contre) sont souvent furtives mais la longue quête de la détente (song) est passionnante sur le chemin de la connaissance de soi.

PS : Déclinaison à pas fixes ou mobiles et progression au fil des ateliers selon les niveaux et la dynamique de groupe.

LES INTERVENANTS

FADILA ARABAT ZIANE

Passionnée de sport, je voulais en faire mon métier.

En 1992, 1ere rencontre avec le Taïchi chuan, je débute la pratique en 1997 avec Le Yang,

En 2002, je débute le style Chen du Grand Maître Wang Xian, dont je deviens une disciple en 2013. Je m'installe auprès du Maître (Chenjiagou- Henan-Chine), durant 3 ans, pour affiner la compréhension de cet art, et étudie le chinois-mandarin à l'université et la calligraphie chinoise.

Je continue à y aller 1 à 2 fois par an.



Depuis 2007, je participe régulièrement aux compétitions en France et en Chine.

Je crée l'association Pleine Lune, en 2005, dont je suis la responsable technique et pédagogique.

Titulaire du DEJEPS, j'étudie et enseigne également le Qi Gong du Professeur Zhang Guang De, et de Maître Liu Ya Fei. J'ai eu l'honneur de faire les traductions pour ces Maîtres, de leurs poser de nombreuses questions, ce qui me permet aujourd'hui de nourrir mes recherches.

Plus de renseignements sur mon parcours et formation sur le site :

<https://association-pleine-lune.com/les-enseignants/>

Les ateliers proposés

- Nous découvrirons les mouvements codifiés de tuishou (Style Chen). La coordination des mouvements du corps sera approfondie à travers l'idée que "une partie bouge tout bouge" en développant la spirale. Nous aborderons aussi l'expression des différents potentiels, peng, lu...

- Nous aborderons le tuishou d'un autre point de vue.

Les techniques de bases en "combat" dans le style Chen. Le relâchement, song, indispensable à l'efficacité de ces techniques sera à l'honneur.

LES INTERVENANTS

ERIC CONTE

Après une enfance campagnarde à grimper dans les arbres, j'ai pratiqué divers sports puis découvert les arts martiaux (Karaté puis surtout Aïkido) et le yoga en 1971 à l'université. La rencontre avec le Taïchi chuan en 1982 puis avec Jean Gortais en 1984 m'a permis de réunir tous ces aspects dans la pratique du style Yang transmis par Li Guang hua. Diverses rencontres furent de riches enseignements pour l'exploration du Taïchi chuan et du Qi Gong: Wong Tun Ken, Bi Zheng Quin, l'école des Temps du Corps avec Me Zhang guang De et Hu Xiao fei, les pratiques de Wudang avec Yuan Limin, Formé en sophrologie, PNL, et diverses approches Corps-Esprit.



Enfin depuis 2011 Liu Deming, Maître 5ème génération de l'Ecole taoïste d'arts martiaux Ziranmen m'a permis d'approfondir la « philosophie du mouvement ». Aujourd'hui enseignant disciple du Ziran qi gong j'ai plaisir à co-animer une formation en ce domaine.

Adhérent de la FAEMC depuis 1991, 6ème duan Tai ji quan depuis 2010, titulaire DEJEPS QI GONG depuis 2009, j'ai toujours plaisir à proposer une pratique dont le sens est d'explorer la profondeur de l'humain avec le support du jeu martial et énergétique.

Les ateliers proposés

5 changements 5 énergies :

dans le tuishou formel, 5 façons de changer permettent de relier le mouvement martial et les 5 phases énergétiques. Cela permet d'avoir une lecture énergétique des transformations du tuishou et des figures du Tao lu. De là, chacun(e) peut développer un registre de changements plus complet.

Comprendre Peng Lu Ji An en dynamique à deux.

PLJA sont contenus, très condensés, presque « cachés » dans le Tuishou à 4 mains doubles. Développés en dynamique sur plusieurs pas, les mouvements/ énergies deviennent mieux lisibles, travaillés en profondeur ils se révèlent très riches. Ainsi ces mouvements simples se révèlent porteurs de riches potentialités qui viennent en retour nourrir le tuishou.

LES INTERVENANTS

DOMINIQUE ROBIN

Je pratique et enseigne le Taïchi chuan style Wudang Practical transmis par Cheng Tin Hung et diffusé en Europe et au-delà par Dan Docherty. Disciple de ce dernier depuis 2000, j'ai reçu son enseignement lors de nombreux stages à Paris et en Europe, tout en poursuivant mon entraînement auprès de mes grandes sœurs Isabelle Boitière et Armelle Malfilatre.

De 2001 à 2006, j'ai participé à de nombreuses compétitions nationales et européennes (Vejle, Saint Pétersbourg, Paris) en taolu individuel et en groupe.

En 2006, j'ai obtenu le Brevet de Professeur et j'ai fondé l'association Wudang San Bao au sein de laquelle j'ai enseigné le Taïchi chuan aux enfants pendant plusieurs années et aux adultes encore aujourd'hui.

Ma curiosité incessante sur l'aspect interne m'a menée à explorer d'autres angles de pratique à travers le systema, le yiquan et bien sûr le Qigong que j'enseigne également.

Informations complètes sur le site :

<http://wudangsanbao.com/index.php/enseignants/>

- **Ateliers proposés :**

- Exploration des notions de structures, relâchement et intention pour mener à « pousser sans pousser »
- Idem vers « déraciner sans effort »



LES INTERVENANTS

JEAN-JACQUES SAGOT

J'enseigne le mouvement depuis cinquante ans. Professeur d'éducation physique de 1972 jusqu'à ma retraite en 2011, j'ai élaboré des didactiques pour les arts martiaux (lutte, boxe, judo) dans le cadre scolaire dès les années 70 puis ai introduit le taichi chuan en 1989. En 1991, je fonde une option EPS taichi chuan en Lycée (option officielle au baccalauréat de 1991 à 2011, unique à ce jour dans l'Education Nationale), je fonde et anime aussi une école d'arts martiaux internes pour adolescents (UNSS) de 1999 à 2011.

J'interviens dans de nombreux cercles : IUFM, MAFPEN, UFOLEP, écoles primaires, écoles maternelles, écoles de soins infirmiers, milieu hospitalier. Mon enseignement a été étudié par l'Université de Bordeaux II (2008 /2009), les éditions Autrement lui ont consacré un chapitre dans « Quand l'école innove » (2009) et il a fait l'objet de sujets télévisés (TF1, Canal+).

Je collabore régulièrement avec différentes instances (dernièrement l'Université de Toulouse) y compris dans d'autres contextes (aikido, boxe anglaise). Je découvre le taichi chuan en Chine en 1986, commence mon apprentissage au sein de l'association Le Méridien, à Périgueux, où j'enseigne de 1988 à 1998. Je fonde l'association La Grande Ourse en 1998. Invité dans de nombreuses associations amies, je collabore avec Catherine Despeux, Pierre Portocarrero, Eric Caulier, Georges Favraud, Claudy Jeanmougin... et publie des articles dans les revues spécialisées (Yi magazine, Génération Tao, Taichimag, espace taiji...). J'ai effectué de nombreux séjours en Chine, à Taïwan, en Malaisie et à Singapour.

Professeur diplômé de la " Fédération Internationale de Tai Chi Chuan " Taïwan 1995
Disciple de Maître Lau Kim Hong (Malaisie/Singapour) initiation en 1997, professeur diplômé "Zhong Ding Traditional Chinese Martial Arts Association" Singapour 1997, représentant et collaborateur de la Chin Woo Association de Shanghai depuis 2005, disciple et ami de Maître Chen Guofu (Premier Conseiller de la Chin Woo pour le taiji de style Wu et de style Sun, Shanghai).

A la FTCCG (ad FAEMC) de 1996 à 2002, je suis titulaire du n°003 des BP AMCI en 1999. Alors représentant du style Cheng Man Ch'ing au Collège technique, je préside la Commission Formation de 1999 à 2002 et fonde le Comité d'Aquitaine en 1998 dont je suis le premier président.

Réintégrant la FAEMC en 2016, je représente le style Sun au sein du Collège technique.

Ateliers proposés :

Une approche différenciée du tuishou selon les styles, de l'amplitude à l'infime.

En variant les consignes et les attentions, on visitera une palette de tuishous, des plus simples (à pas fixes) aux plus complexes.

Tous les niveaux sont bienvenus.



LES INTERVENANTS

ATELIER SPÉCIFIQUE TUISHOU DE COMPETITION

ANIMATEURS: JAMES BRULET, CHRISTOPHE LEPHAY, JACQUES MASUMBUKO, , PATRICK RAFFIN.

Cet atelier est consacré à la découverte du TUISHOU de Compétition,

Le principe majeur du TUISHOU de cultiver une grande détente pour accueillir, transformer et retourner la force donnée par le partenaire se retrouve dans le TUISHOU de compétition de façon intense dans un cadre contraint et sur un temps imparti. Les deux protagonistes se retrouvent alors adversaires avec un engagement aux poussées franches mais conservent un esprit courtois.

La compétition de TUISHOU permet d'éprouver la difficulté du principe du « moindre effort pour un effet suffisant voir maximum », de cultiver le calme, la lucidité dans un « jeu » agité (vitesse, explosivité, puissance) tout en déployant des techniques efficaces dans les règles fixées.

Le TUISHOU de compétition exigeant sur le plan cardio-vasculaire dans sa préparation et dans les épreuves représente une belle étape dans la compréhension du TUISHOU et de l'Art Martial Interne. Il est aussi une formidable occasion de rencontrer des pratiquants d'autres écoles, styles ou Arts Martiaux dans un esprit de respect de l'autre et d'enrichissement.



CONTACT

ALICE FILLON

CHARGÉE DE PROJETS FAEMC

01.40.26.73.98

EVENTEMENTS@FAEMC.FR

ANNE-MARIE BACLE

CHEFFE DE PROJET

06.81.94.63.41

ANNEMARIE.BACLE@FAEMC.-NOUVELLE-AQUITAINE.FR

