

ATELIER SPÉCIFIQUE TUISHOU DE COMPETITION

ANIMATEURS: MICHEL BEROSE, CHRISTOPHE LEPHAY, 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.

MICHEL BEROSE

Éducateur sportif et moniteur fédéral, Michel Berose pratique et enseigne plusieurs disciplines : la boxe chinoise, le kung fu, la lutte chinoise, le tai chi chuan et le sanda.

Arbitre dans des compétitions nationales et internationales, il a aussi été responsable de l'organisation de nombreuses manifestations (Ateliers tuishou Lutte Chinoise, jury grades , Att , Formations... Depuis 1989, date à laquelle il intègre la fédération, il est un membre actif des grands évènements tels qu'Europa Taïchi ou encore les championnats nationaux.

