

## Adresses détaillées des lieux de cours

- 📍 **Grenoble, Centre Sportif Chorier Berriat**, (la piscine près de la place St Bruno)  
12, rue H. Le Chatelier, Salle B, 1er étage. Accès possible par la rue d'Alembert.
- 📍 **Grenoble, Gymnase Berthe de Boissieux**  
Salle J, dernier étage, rue Berthe de Boissieux. (en face de la Caserne de Bonne)
- 📍 **Grenoble, Salle Pacifique**  
Le Pacifique, 30 Chemin des Alpains, (derrière le Marché gros, rue des Alliés. 1e étage).
- 📍 **Bernin, Complexe Sportif : le Gymnase "Le Cube"**, Le Clôt
- 📍 **La Tronche, Salle Pallud (ex Salle Polyvalente)**  
4, chemin Pallud, en face de la place de l'église.
- 📍 **La Tronche, Le Préau 1**, 11-13 rue Doyen Gosse (**Espace Doyen Gosse**)
- 📍 **Montbonnot Saint Martin, La Maison de Pré de l'Eau**  
A côté du terrain de golf, en face de Botanic, à la sortie de l'autoroute de Montbonnot et Domène.
- 📍 **Montbonnot Saint Martin, Salle Polyvalente de l'Ecole Primaire du Bourg**  
Route Nationale, (derrière la Maison pour Tous).
- 📍 **Tullins, MJC** : 2e étage, Parc Municipal (en face de la mairie)
- 📍 **Saint Ismier** : Agora, Salle Les Ecrins, Place de l'Agora, RD1090



## ITCCA Grenoble

Branche Régionale de l'International Tai Chi Chuan Association  
Agrément Jeunesse et Sports

30 Chemin des Alpains, 38100 Grenoble

Tél. 06 23 63 41 20 Email : [info@taichigrenoble.com](mailto:info@taichigrenoble.com)

Site web : [www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)

# Tai Chi Chuan

Le TAI CHI CHUAN (boîte Suprême) est le plus célèbre art martial chinois, basé sur l'utilisation de l'énergie interne, le Qi (ou Chi), non violent, fondé sur le principe de l'alternance et de la complémentarité du Yin et du Yang. Ses origines remontent aux environs du 17<sup>e</sup> siècle, ses bases sont plus anciennes encore.

Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong (Qi : énergie, Gong : travail) pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Chaque mouvement est appris méthodiquement, et repris à plusieurs niveaux d'approfondissement pour éliminer tout blocage ou gaspillage énergétique. Avec l'aide d'un partenaire, le pratiquant va vérifier la justesse du geste et découvrir sa facilité d'exécution en utilisant l'énergie : le Qi et non la force musculaire.

L'état de concentration que demande la précision des gestes va permettre de laisser les préoccupations, les pensées, favorisant ainsi la détente de l'esprit et le calme intérieur.

Une pratique régulière permet, peu à peu, de dénouer les tensions profondes, de retrouver enracinement et légèreté et développer la conscience de son espace intérieur. L'énergie ainsi libérée pourra être redéployée dans le sens de la vie, en nous et autour de nous.

Le Tai Chi Chuan, au-delà d'une discipline corporelle, est avant tout un art de vivre, une école d'humilité et de patience où l'on prend le temps de revenir à des choses simples mais essentielles pour nourrir sa vie. L'apprentissage conduira le pratiquant à une réelle autonomie.

Le Tai Chi Chuan peut se pratiquer à tout âge, ne demandant pas de capacités physiques particulières.

Le Tai Chi Chuan du Style Yang Originel est enseigné dans plusieurs pays d'Europe par Maître CHU King Hung, responsable de l'ITCCA en Europe. C'est le style le plus enseigné en France. Chaque école d'ITCCA dispense le même enseignement.

4 Branches Principales composent l'ITCCA : Paris, Lyon, Nîmes et Grenoble .

Tous les enseignants de l'ITCCA Grenoble sont agréés par Maître CHU King Hung, ils suivent régulièrement des formations de perfectionnement et passent chaque année un examen auprès de Maître CHU King Hung.

Paul WOO FON, responsable de l'ITCCA Grenoble, suit l'enseignement de Maître CHU depuis 35 ans. Il est l'un de ses disciples et est reconnu par ce dernier pour la formation des professeurs. Il est aussi diplômé d'état.

L'ITCCA Grenoble regroupe les associations AGTCC, Tai Chi Chuan Bernin, Montbonnot St Martin.

## La lignée du Style YANG Originel

**YANG Lu Chan (1799 - 1872) :**

Fondateur du Style Yang, père de  
**YANG Chien Hou (1839 - 1917),**  
père de

**YANG Cheng Fu (1883 - 1936)**

actualise la Forme, père de  
**YANG Sau Chung (1909 - 1985) :**  
Fondateur de l'ITCCA

a choisi et formé comme disciple :

**CHU King Hung :**

dirige l'ITCCA Europe

## Planning des cours 2016-17 de Tai Chi Chuan

### Cours F1 Forme de Base 1e année : Débutant, apprentissage de la 1e Partie de la Forme de Base, précédé d'exercices de préparation

<b>Lundi</b>	12h15 - 13h30	<b>Montbonnot</b> , Pré de l'Eau	F1A : Ariane Outtier
	14h45 - 16h00	<b>Grenoble</b> , Pacifique	F1B : Armelle Desbuisson
	18h30 - 19h45	<b>La Tronche</b> , Salle Pallud	F1C : Jean Klein
	18h30 - 19h45	<b>Tullins</b> , MJC	F1D : Jérôme Ingouff
<b>Mardi</b>	09h45 - 11h00	<b>St Ismier</b> , Agora, Salle Les Ecrins	F1E : Ariane Outtier
	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Chorier Berriat	F1F : Jean René Covis
	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1G : Jean-Claude Berthe
<b>Mercredi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1H : Paul Woo Fon
	18h15 - 19h30	<b>La Tronche</b> , Le Préau 1	F1I : Paul Woo Fon
	19h00 - 20h15	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	F1J : Carine Besset
<b>Jeudi</b>	18h15 - 19h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1K : Florence Limbu
<b>Vendredi</b>	09h45 - 11h00	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F1L : Jean René Covis

### Cours F2a Forme de Base : 2e Partie : Révision de la 1e Partie et apprentissage de la 1e moitié de la 2e Partie de la Forme de Base, précédés d'exercices de préparation

<b>Lundi</b>	18h30 - 19h45	<b>Tullins</b> , MJC	F2A : Philippe Lyan
	20h00 - 21h15	<b>Bernin</b> , Complexe sportif	F2B : Jacques Carles
<b>Mercredi</b>	18h30 - 19h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F2C : Jean René Covis
<b>Jeudi</b>	09h45 - 11h00	<b>St Ismier</b> , Agora, Salle Les Ecrins	F2D : Ariane Outtier

### Cours F2b Forme de Base : 2e Partie : révisions du début de la 2e Partie de la Forme et apprentissage suite et fin, précédés des exercices de préparation

<b>Lundi</b>	18h30 - 19h45	<b>Tullins</b> , MJC	F2E : Philippe Lyan
<b>Mardi</b>	20h00 - 21h15	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	F2F : Jacques Carles
<b>Vendredi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F2F : Jean René Covis

### Cours F3 Forme de Base : 3e Partie : révisions de la 2e Partie de la Forme et apprentissage de la 3e Partie, précédés des exercices de préparation.

<b>Mardi</b>	09h45 - 11h00	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F3A : Paul Woo Fon
<b>Jeudi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	F3B : Jean René Covis

### Cours E1 : Forme de l'Epée : apprentissage, et révisions 1e et 2e Parties de la Forme de Base, précédés d'exercices de préparation

<b>Lundi</b>	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	E1A : Odile Mathieu
--------------	---------------	-----------------------------------	---------------------

### Cours E2 : Forme de l'Epée : apprentissage : suite et fin. Révision de la Forme de base, yin yang Form, précédés d'exercices de préparation.

<b>Lundi</b>	18h30 - 19h45	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	E2A : Jacques Carles
	20h00 - 21h15	<b>La Tronche</b> , Salle Pallud	E2B : Jean Klein

### Cours S1 et Travail à deux : Forme du Sabre : apprentissage. Travail à deux : Poussée des mains, Da Lôi et Fighting Form.

<b>Mercredi</b>	19h45 - 21h00	<b>La Tronche</b> , Le Préau 1	S1A : Paul Woo Fon
-----------------	---------------	--------------------------------	--------------------

### Cours Avancés 1 : Forme de Base mains nus : Principes internes dans la Forme et applications. Travail à deux. Il faut connaître toute la Forme de Base

<b>Lundi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	A1A : Jean René Covis
	18h30 - 19h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	A1B : Odile Mathieu
<b>Mardi</b>	18h30 - 19h45	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	A1C : Jacques Carles
<b>Mercredi</b>	18h30 - 19h45	<b>Grenoble</b> , Chorier Berriat	A1D : Jean-Claude Berthe
<b>Jeudi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Berthe de Boissieux	A1E : Florence Limbu

### Cours Avancés 2 : Forme de Base et Epée ou Sabre pour les avancés : Principes internes dans la Forme et applications. Il faut connaître toute la Forme de Base et l'Epée.

<b>Lundi</b>	20h00 - 21h30	<b>Tullins</b> , MJC	A2A : Philippe Lyan
<b>Mardi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	A2B : Paul Woo Fon
<b>Mercredi</b>	18h30 - 19h45	<b>Montbonnot</b> , Salle Polyvalente	A2C : Odile Mathieu
<b>Jeudi</b>	19h45 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	A2D : Florence Limbu

Le programme détaillé des cours Avancés 1 et 2, les différents thèmes abordés pendant l'année, sont variables suivant les cours, ils vous seront communiqués dans chaque cours par l'enseignant.

Tous les cours commencent à partir du 19 septembre 2016

Modalités d'inscription : voir le feuillet «Frais d'adhésion et de participation aux cours hebdomadaires» et le feuillet «Bulletin d'inscription»

Nous nous réservons le droit d'annuler les cours ayant moins de 8 participants.