

TAIJI QUAN ORIGINAL YANG STYLE

Art martial chinois interne (AMCI)

Le Taiji Quan ou Taichi Chuan est un art martial chinois né au XII^e siècle. Il utilise l'énergie interne ou Qi pour privilégier la souplesse et la fluidité sur la force.

Tous les mouvements partent du centre du corps, là où siège l'énergie. La pratique régulière favorise un bon équilibre physique et mental.

Le Taiji Quan est une activité accessible à tous.

Notre école s'inscrit dans la lignée de l'école Yang. Notre professeur référent est Philippe Zambotto, disciple de Maître Chu depuis plus de 25 ans.

L'ENSEIGNEMENT :

Il a pour but l'apprentissage puis l'approfondissement d'un ensemble de mouvements essentiels, appelé « **la forme** », qui se décompose en trois parties :

- **la Terre** (1^{re} partie) - **l'Homme** (2^e partie) - **le Ciel** (3^e partie).

D'autres pratiques sont également enseignées :

La forme de l'épée - La forme du sabre
La poussée des mains - La Fighting Form...

LES COURS

Ils se déroulent en **3 parties** ;

- Les exercices taoïstes et les Qi Gong ;
- L'apprentissage de la forme ;
- La pratique à deux pour vérifier la bonne circulation du Qi (l'énergie interne) dans le corps.

LES ENSEIGNANTS

Amadou KONFE, Alain FAVERO, (titulaires du certificat de qualification professionnelle de la Ffaemc)
Nicole GAUVAIN, Nadia FAVERO et Didier MARTIN (titulaires du diplôme de moniteur bénévole de la Ffaemc)

L'association **SAINT-LEU TAIJI QUAN** est une association loi 1901 créée en 1985 dont le siège social se situe :

Maison pour tous
64 rue du Château
95320 SAINT-LEU-LA-FORÊT

Notre association est membre de la **FFaemc** (Fédération Française des arts énergétiques et martiaux chinois) et de l'**ITCCA** (International Tai Chi Chuan Association) de Maître Chu.

CONTACT :

contact@taichi-stleu.com

www.taichi-stleu.com

AGENDA DE LA RENTRÉE

**Forum des associations
à SAINT-LEU :**

5 septembre 2026

OFFRE DECOUVERTE :

2 cours gratuits

le lundi ou jeudi.

(se présenter à l'accueil)

Reprise des cours :

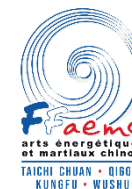
LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

TAIJI QUAN

Art martial chinois interne



**ASSOCIATION
SAINT-LEU TAIJI QUAN**
www.taichi-stleu.com



*

ORGANISATION DES COURS

Niveaux :

Débutants = groupe A

Groupe A : apprentissage de la 1^{re} partie de la forme

Groupe B : apprentissage de la 2^e partie de la forme

Groupe C : apprentissage de la 3^e partie de la forme

Groupe D : pour les membres anciens connaissant les 3 parties de la forme et la forme yin yang

Ateliers et stages animés par Philippe Zambotto :

Des ateliers (3 heures le week-end) et des stages (3 jours ou + en résidentiel) vous seront proposés, en cours d'année, afin d'approfondir votre pratique ou de découvrir de nouvelles facettes du Taiji Quan.

Tenue ::

Tenue chinoise traditionnelle noire (la couleur bleue est tolérée).

Pour les débutants : une tenue décontractée (jogging, T-shirt, chaussettes ou sandales, tennis légers).

TARIFS ET LIEUX DES COURS

Tarifs cotisation annuelle :

Le montant de la cotisation comprend l'adhésion, la licence fédérale et l'assurance individuelle.

Nouveaux membres230 €

Anciens membres250 €

Réductions :

Couple : 10%, étudiant : 40%

Les Chèques-Vacances (ANCV) sont acceptés
Remboursement des versements trimestriels en cas d'absence de cours pour cause de mesures gouvernementales.

Mode de paiement :

Un chèque global ou trois chèques le jour de l'inscription. Ces chèques seront mis en banque au début de chaque trimestre.

Les chèques sont à établir à l'ordre de :

Association St Leu Taiji Quan.

Lieux, à Saint-Leu-la-Forêt :

Salle Diane DERIAZ

Rue Émile Bonnet, à droite de la mairie, face à l'école
Marcel Pagnol

Gymnase Jean Moulin (1^{er} étage)

6bis Av des Diablots

HORAIRES DES COURS

Débutants = groupe A

Lundi :

Groupe A / Bde 20h30 à 22h00

Gymnase Jean Moulin (1^{er} étage)
6bis Av des Diablots

Mardi :

Groupe C / Dde 20h30 à 22h00

Gymnase Jean Moulin (1^{er} étage)
6bis Av des Diablots

Jeudi :

Groupe A / B / Cde 09h00 à 10h30

Groupe Dde 10h45 à 12h15

Salle Diane DERIAZ, Rue Émile Bonnet
(à droite de la mairie)

Vendredi :

Groupe B / C / Dde 19h30 à 21h00

Groupe Dde 21h15 à 21h45

Gymnase Jean Moulin (1^{er} étage)
6bis Av des Diablots