



**COURS DE TAIJI QUAN**



**PROGRAMME SAISON**

**2023-2024**



**Taiji Quan**

**Le bien-être à notre portée**

A Beijing, depuis le 17 décembre 2020, le Taiji Quan est inscrit au Patrimoine Immatériel de l'Humanité par l'UNESCO



太  
極  
拳

*TAIJI QUAN*  
*QI GONG*  
*MEDITATION*

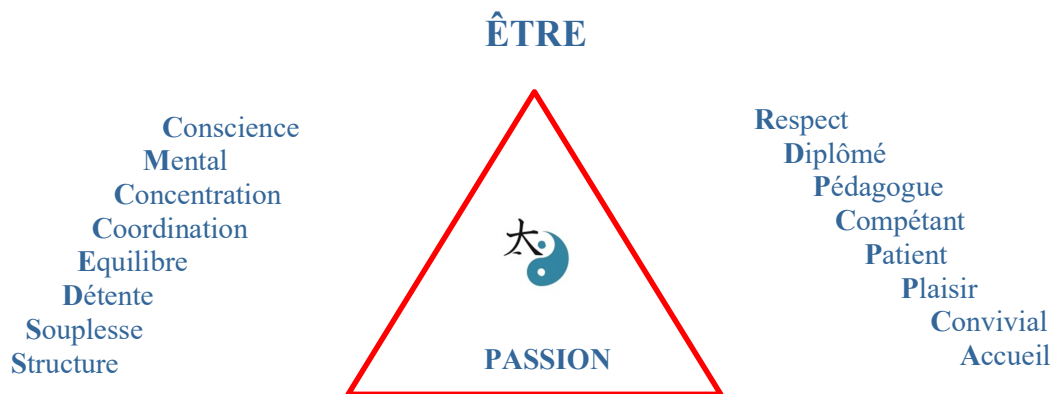
太  
極  
拳



***INSTITUT DE TAI CHI CHUAN SUD-EST  
LYONNAIS***

Lignée Yang Originelle

***ECOLE FONDÉE PAR BRUNO DOVIS DIPLOME A.M.C.I***



Le Taiji Quan est une activité psycho-physique basée sur les principes universels d'équilibre et d'harmonie.



**L'ORIGINE DU TAIJI QUAN**



**太 LE SERPENT ET L'OISEAU :**

Le Taiji Quan 太極拳 (*taï chi chuan*) aurait été SANFENG, 張三豐. Il connaissait les Cinq taoïstes. Il était moine dans les monts Wudang, discuter de ces textes et philosopher avec la les Cinq Textes Classiques, un oiseau se posa l'observa depuis sa fenêtre : l'oiseau scrutait un regardait l'oiseau. Soudain, un combat en déployant ses ailes, le serpent agitait tête, et retournait au sommet d'un arbre. A nouveau, contorsionnait et s'écartait encore par un durait... Quand ZHANG SANFENG sortit avaient disparu. De l'observation de ce combat, quan (*taï chi chuan*) : il s'agissait d'allier la l'oiseau.



élaboré au XIII<sup>ème</sup> siècle par ZHANG Textes Classiques et pratiquait les arts 武當山 berceau du Taoïsme, il aimait population locale. Un jour qu'il récitait dans sa cour. ZHANG SANFENG serpent lové sur le sol et le serpent s'engagea entre eux. L'oiseau attaqua ondulait pour échapper à l'oiseau qui l'oiseau attaqua mais le serpent se mouvement en spirale. Le combat dans la cour, le serpent et l'oiseau ZHANG SANFENG eut l'idée du Taiji souplesse du serpent à la vitesse de



# PLUS D'INFOS



太極 HISTORIQUE : Il y a des centaines d'années, les moines Taoïste qui cherchaient un moyen d'élever l'esprit et le corps à leur niveau ultime ont construit un ingénieux système connu comme l'exercice du Taiji. Celui-ci c'est avéré comme le système le plus avancé d'exercice corporel et de stimulation mental jamais observé. Il fut facile d'appliquer les théories du Taiji aux Arts Martiaux. En conséquence de quoi, le Taiji Quan devint l'Art Martial le plus formidable jamais créé.  
*(Cet affinage est le don le plus précieux que l'on puisse faire au genre humain. Maître Shi Ming).*

太極 ECRITURE : Nous trouvons encore parfois cette écriture Tai Chi Chuan, qui était la traduction en français de l'EFEO (Ecole Française d'Extrême Orient). De plus en plus les ouvrages traduisent cette écriture en pinyin, transcription officielle de la République Populaire de Chine. Vous lirez donc *Taiji Quan*.

太極 DEFINITION : TAIJI 太極: indique le faite suprême, ce qui se conçoit. La pensée traditionnelle chinoise Taiji est le symbole cosmogonique représentant le principe originel par l'union du Yin et du Yang.  
QUAN 拳: boxe ou poing. Ce qui correspond très bien à la traduction qu'en donne Catherine DESPEUX dans son ouvrage « TAIJI QUAN art martial technique de longue vie ».  
Taiji Quan : technique de combat à main nue du faite suprême.  
Dans d'autres ouvrages nous trouvons : Boxe du faite suprême ou bien encore l'Art suprême de la Boxe.

## LA PRATIQUE

太極 LA FORME: Est un enchaînement de mouvements, c'est comme les katas pratiqués par les karatékas. Bruno et Anne-Sophie, vous invitent à découvrir tout en douceur le TAIJI QUAN (Style Yang Originel en 108 mouvements). Cet enchaînement appelé aussi Taolu 套路, est l'étude des gestes entre eux pour créer le mouvement. Cet Art Martial Chinois Interne (A.M.C.I.) non violent est à la portée de tous. C'est une activité précieuse dans la vie de tous les jours, professionnelle, privée, sportive et bien sûr culturelle (peinture, danse, théâtre etc...). La pratique du Taiji Quan aide à la concentration, à la latéralisation des mouvements mais, est aussi un outil psychomoteur très intéressant. Elle favorise l'équilibre, l'ouverture articulaire, renforce et détend les tissus tendino-musculaires. Elle améliore grandement la proprioception qui est considérée comme notre sixième sens interne. Le Taiji Quan à cette particularité d'améliorer la condition physique en utilisant l'énergie plutôt que la force musculaire. L'harmonisation du mouvement avec le mental est l'affinage de la conscience afin que nos capacités latentes se révèlent. Très rapidement vous sentirez les progrès.

太極 LES PLUS : Les séances de Taiji seront aussi agrémentés de : Qi Gong 氣功, traduit par:

Qi 氣 Energie

Gong 功 Travail

Mais aussi la Méditation 冥想

Et encore Les Yi Gong 一共

Et par la suite le Nei Gong 內功

Bien d'autres ateliers nécessaires et primordiaux enrichiront la bonne pratique de l'enchaînement du Taiji.

L'ensemble de ces exercices permettent l'évolution de notre Wù Jing 务静, traduit par:

务 Wù: effectuer, exercer, nécessairement.

静 Jing: silencieux, tranquille, calme.

En d'autres termes, s'entraîner à calmer notre esprit trop souvent surchargé de conflits, d'émotions destructeurs pour notre santé physique et mentale.

C'est aussi une étape intéressante pour accéder au Wúwéi 無為 traduit par:

Wú 無 sans

Wéi 為 pour

Ces deux sinogrammes évoquent une contradiction, qui rassemblés signifient le non-agir. Un état d'esprit essentiel pour bien pratiquer le Tuishōu.

Tuishōu 推手 qui se traduit par :

Tuī 推 Pousser

Shōu 手 main

Ces deux termes associés appelés la poussée des mains est un exercice très ludique, se pratique à deux une fois certains mouvements de l'enchaînement acquis.



# LIGNEE OFFICIELLE YANG



L'I.T.C.C.-S.E.L: INSTITUT DE TAI CHI CHUAN- et l'Ecole Sud Est-Lyonnais – Lignée Yang Originelle.

Après de nombreuses années au sein de l'école I.T.C.C.A, Bruno DOVIS rejoint Jean Pierre CAYROL qui fonde en 2018 sa nouvelle école, Institut de Tai Chi Chuan issue de la *Lignée Yang Originelle*.



## LE BUT :

L'ITCC et L'école du Sud-Est Lyon se consacrent, indépendamment de tout mouvement politique, religieux ou sectaire, à l'enseignement du Taiji Quan ainsi qu'à la formation d'enseignants. Son objectif est essentiellement orienté vers un travail corporel interne.



**YANG Lu Chang (1799 – 1872)** Apprends le Taiji de maître CHEN CHANGXING (1771-1853) 1<sup>ère</sup> génération, fixe les caractéristiques du style Yang, père de :



**YANG Chien Hou (1847-1917)** 2<sup>ème</sup> génération, fils aîné et Maître-héritier, père de:



**YANG Cheng Fu (1883–1936)** 3<sup>ème</sup> génération  
2 Diffuse le style Yang à travers toute la chine, fils aîné et Maître-héritier, père de:



**YANG Sau Chung (1909 – 1985)** 4<sup>ème</sup> génération, fils aîné et Maître-héritier.



**CHU King Hung (1945)** 5<sup>ème</sup> génération, Maître-héritier de Yang Sau Chun.



**CAYROL Jean-Pierre** 6<sup>ème</sup> génération  
Fonde l'Institut de Tai Chi Chuan (I.T.C.C.)  
*Lignée Yang Originelle*



# L'ENSEIGNEMENT



L'enseignement pour adultes, construit de cours structurés, d'une pédagogie adaptée de façon à permettre à chaque participant d'évoluer dans ce bel Art Martial qu'est le Taiji quan.

Le Taiji Quan est un Art Martial dans toutes ses composantes. La manière dont il est enseigné dans notre école I.T.C.C est néanmoins pacifiste.

Nous pratiquerons la Forme élaborée par Maître YANG LU CHAN (1799-1872): 108 mouvements précis, souples et coordonnés. Cette Forme vous fera découvrir le réel geste nourri par l'énergie.

Les applications martiales vous permettront de vérifier, d'ajuster le mouvement. Cette Forme Originelle YANG du Taiji permet un travail de l'Être dans sa globalité.

Des mouvements d'assouplissement, des Qi Gong, des Yi Gong et l'initiation à la Méditation sont également intégrés dans la pratique du Taiji Quan. Ces exercices sont essentiels à l'évolution de la Forme de Taiji Quan. Ils vous permettront d'accéder à l'énergétique du mouvement. Tout au long de la saison, des cours théoriques seront également dispensés. Ces différents ateliers évolueront au fur et à mesure de votre progression. Par la recherche, la compréhension du geste, associés au relâchement mental notre enseignement permet de dire que nous étudions le Taiji.



# LES ENSEIGNANTS



## Bruno DOVIS :



Instructeur pendant son service militaire, puis directeur de travaux dans la construction d'immeubles jusqu'en 2010, ces deux fonctions lui ont permis de développer, d'approfondir ses aptitudes à expliquer, à montrer différentes tâches à accomplir par un groupe de personnes. Fonde le 21 mai 2008 l'Association Tao Chi du Sud Est de Lyon, laisse la présidence en 2012. Avec l'expérience, un nouveau souffle s'est révélé pour donner un sens plus subtil à son engagement enseignement.

## FORMATIONS:

Diplômé A.M.C.I. (Art Martial Chinois Interne) par la Fédération Française Des Arts Energétiques Et Martiaux Chinois.

Diplômé de TAIJI QUAN par l'Institut de Tai Chi Chuan (I.T.C.C.)

8 années de Yoga de 1993 à 2001 avec Nicette, SERGUEEF, Ostéopathe.

Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise.

2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2006 à 2007 avec Jean-Pierre CAYROL.

Maître Praticien certifié en PNL (*Programmation Neuro Linguistique*) Par l'Institut Ressources en 2011.

De 2008 à 2018, élève personnel de Maître CHU KING HUNG.

En 2012 fonde son école privée de Taiji Quan et ouvre sa salle à Saint-Priest.

Enseignant certifié par l' I.T.C.C.A. Hong-Kong de 2008 à 2019.

Enseignant certifié par l'Institut de Tai Chi Chuan Lignée Yang Originelle depuis 2019.

Depuis 2001, élève de Jean Pierre CAYROL puis devient son Elève personnel en 2019.

Titulaire du brevet de secourisme PSC1.

Carte professionnelle N° 06916ED0340.

## Anne-Sophie SERTIER :



Bio-informaticienne dans la recherche dédiée à l'oncologie.

Tout au long de son parcours, elle a enseigné à l'université et régulièrement formé à sa discipline différents chercheurs.

## FORMATIONS

Diplômée A.M.C.I. (Art Martial Chinois Interne) par la Fédération Française Des Arts Energétiques Et Martiaux Chinois.

Enseignante certifiée par l'école mère l'Institut de Tai Chi Chuan Lignée Yang Originelle.

Pratique le Taiji Quan depuis 2014, y compris les stages avec Me CHU.

Elève personnelle de Jean Pierre CAYROL fondateur de l'école ITCC

Diplômée de TAIJI QUAN par l'Institut de Tai Chi Chuan (I.T.C.C.)

2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2017 et 2018 avec Jean-Pierre CAYROL.

Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Titulaire du brevet de secourisme PSC1.

Praticienne certifiée en PNL (*Programmation Neuro Linguistique*) par l'Activ'PNL.



# LES COURS DE TAIJI QUAN



**Début des cours de TAIJI QUAN à partir du : Lundi 11 septembre 2023-**  
En fonction du nombre de participants, certains cours en période de congés scolaires pourraient être assurés.

**Fin des cours le : vendredi 28 juin 2024.**

## THEMES EN FONCTION DES GROUPES:

**Groupe 1:** Apprentissage de la 1<sup>ère</sup> partie de la Forme et début de la 2<sup>ème</sup> partie, bases énergétiques, enracinement, axe, perception de l'énergie interne...). - Qi gong – Méditation-Exercices Taoïstes-Tui Shu à 1 main.

**Groupe 2:** Niveau Yin Yang - Suite de la Forme– Tui-shu à deux mains, 2<sup>ème</sup> série de Qi gong - Méditation Taoïste.

**Groupe 4:** Le Centre– Qi gong - Méditation Taoïste-Tui-shu à 2 mains- Epée - initiation à la respiration inversée.

**Groupe 5 :** Axe tête bras – Epée à deux - Qi gong- Yi gong – Méditation Taoïste – Tui-shu à 2 mains – Nei Gong.

## LES COURS A SAINT PRIEST

**FIRST PARK- 67, rue Jean ZAY :** A deux pas du parc de Parilly.

Salle claire, spacieuse, climatisée. Le revêtement de sol en Parquet exempt de solvant polluant.

Pour le confort de tous, tapis et coussins ECO sont mis à votre disposition.

**STATIONNEMENT GRATUIT :** A l'intérieur de la résidence, le long de la rue Jean ZAY ou bien sur le parking du parc de Parilly (*en face de l'entrée principale de RENAULT TRUCKS*).

Accès Bus: TCL ligne C25 : arrêt Cité Berliet, Avenue Charles de Gaulle – TCL ligne 93 : arrêt Parilly Jean ZAY, Boulevard de Parilly - TCL ligne 62: arrêt Parc Lyder, Avenue Charlie CHAPLIN.

**Cours découverte pour débutants :**

Lundi de 18h30 à 20h00\*

Vendredi de 16h45 à 18h15\*

Mercredi de 20h15 à 21h45\*

### TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A SAINT-PRIEST

Jour	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5
Lundi	18h30 à 20h00*	20h15 à 21h45*			
Mardi	16h45 à 18h15	18h30-20h00		9h30 à 11h00 20h15 à 21h45	
Mercredi	20h15 à 21h45*	16h45 à 18h15*			
Jeudi				18h30 à 20h00	20h15 à 21h45
Vendredi	9h30 à 11h00*	18h00 à 19h30*			

Les cours seront assurés à Saint-Priest par Bruno DOVIS.

Les cours marqués d'un \* seront assurés à Saint-Priest par Anne-Sophie SERTIER.

En fonction du nombre de participants, certains créneaux horaires pourraient subir des modifications mineures.



## STAGES A LA 1/2 JOURNEE



Stages organisés par Bruno DOVIS à l'adresse suivante ; 67 Rue Jean ZAY. 69800 Saint-Priest le samedi de 9h30 à 12h00 suivant des dates indiquées ci-dessous. **Le tarif pour un stage est de 35,00€.**

Stage d'applications Martiales et self-défense relatives à la Forme Yang originelle en 108 mouvements.

Bien que plutôt proposé aux pratiquants connaissant le Taiji du style Yang en 108 mouvements, ce programme est ouvert à tous. L'objectif est de concrétiser les mouvements de l'enchaînement. De prendre de l'assurance, de garder son sang-froid dans des situations délicates. Travailler le bon réflexe le tout en souplesse. Progresser dans le geste juste, juste le geste.

**Samedi 6 janvier 2024**

**Samedi 16 septembre 2023**

**Samedi 20 janvier 2024**

**Samedi 14 octobre 2023**

**Samedi 9 mars 2024**

**Samedi 11 novembre 2023**

**Samedi 13 avril 2024**

**Samedi 18 mai 2024**

**Samedi 1<sup>er</sup> juin 2024**



## STAGES A LA SEMAINE



Organisés par Bruno DOVIS assisté d'Anne- Sophie  
STAGE DE PRINTEMPS A SAINT- PRIEST 2024  
Date et thème à venir.

STAGE D'ETE A SAINT PRIEST 2024  
Date et thème à venir.

## LES COURS A CORBAS:

**SALLE LA PAGODE - 47, CHEMIN DE GRANGE BLANCHE**

**STATIONNEMENT GRATUIT** devant la Pagode et sur le parking du gymnase J. JAURES.  
Accès bus TCL ligne 54. Arrêt, Chemin de Grange Blanche.

**Cours Découverte pour débutants :**

**Groupe 1:**  
Mercredi de 9h30 à 11h0  
Mercredi de 16h45 à 18h15

**Poursuite des cours hebdomadaires le mercredi :**

**Groupe 1**  
de 9h30 à 11h00  
de 16h45 à 18h15

**Groupe 2:**  
de 20h15 à 21h45

**Groupe 5 :**  
de 18h30 à 20h00

**Les Cours seront assurés par Bruno DOVIS.**

### TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A CORBAS

Jour	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 5
Mercredi	<b>9h30 à 11h00</b> <b>16h45 à 18h15</b>	<b>20h15 à 21h45</b>	<b>18h30 à 20h00</b>



## DETERMINEZ VOTRE GROUPE POUR LA SAISON 2023-2024

Le numéro du groupe correspond à un thème de travail et non à des années de pratique comme par exemple : les personnes du groupe 5 ont plus de 10 années de pratique.

### COURS HEBDOMADAIRES

La saison 2022-2023 vous étiez :	La saison 2023-2024 vous serez :
/	Groupe 1 : <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>
Groupe 1 : <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>	Groupe 2: <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>
Groupe 1/2 : <b>Corbas</b>	Groupe 2 : <b>Corbas</b>
Groupe 2 : <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>	Groupe 2 : <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>
Groupe 3/4 : <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>	Groupe 4 : <b>Saint-Priest</b>
Groupe 4 : <b>Saint-Priest</b>	Groupe 4 : <b>Saint-Priest</b>
Groupe 5 : <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>	Groupe 5: <b>Corbas</b> et <b>Saint-Priest</b>



### LES SERPENTS QUI RAMPENT





# L'EVOLUTION



## 太極 TAIJI QUAN :

Notre style Yang est composé de trois parties. 1ère partie, la Terre, composée de 16 mouvements. 2ème partie, l'Homme, composée de 41 mouvements. 3ème partie, le Ciel, composée de 51 mouvements.

Nous apprendrons, tout en douceur, en respectant les capacités de chacun, les mouvements de la Forme (*l'enchaînement*). Ils sont essentiels à la mise en œuvre des fondamentaux corporels ainsi que les principes interne basés sur des connexions Energétiques.

## 太極 ENERGETIQUE :

Rapidement nous aborderons les niveaux énergétiques appelés Qi Forme. Des tests appropriés sont également au programme.

## 太極 LA SUITE :

La dynamique Yin-Yang est l'essence primordiale du Taiji Quan toujours présente dans chaque mouvement tout au long de la Forme. Dans le futur, la respiration sera utilisée. La progression rigoureuse déterminée par les niveaux de pratique de la Forme du Style Yang Originel est essentielle. Elle permet la compréhension tant corporelle que mentale des transformations énergétiques. Avec l'enseignement proposé par Bruno DOVIS ainsi qu'un travail constant axé par des connexions internes corporelles donneront accès au Souffle Interne, niveau très élevé du Taiji Quan Cette pratique est bien au-delà de ce que certains appellent danse ou gymnastique chinoise.

## 太極 A DEUX :

Le Tui-shu (*travail à deux*), à une main, à deux mains, sur place, en mouvement. Mais aussi le Taiji l'épée, du sabre sont également au programme de cette belle aventure énergétique.

## 太極 ET PLUS, QI GONG, MEDITATION, AUTOMASSAGE :

Ces trois pratiques plutôt asiatiques dont l'origine se perd dans la nuit des temps sont maintenant de plus en plus pratiquées en occident.

Dans un premier temps, la pratique des Qi Gong et des automassages, nous permet de conserver ou de retrouver notre souplesse articulaire. Puis, prendre conscience de notre corps et de le connecter dans sa globalité. C'est une relation au corps tant en périphérie qu'en profondeur.

Progressivement, Bruno DOVIS vous accompagnera dans ces formidables exercices de connexions holistiques.

Avec la méditation nous relierons l'Esprit au Corps. La méditation nous aide à prendre du recul sur les différents événements de notre vie et à progresser dans le lâcher prise.

## 太極 L'EPEE :

Pratique de l'épée en solo et à deux.





# LES TARIFS 2023-2024



☯ LE TARIF GLOBAL ANNUEL DES COURS HEBDOMADAIRES EST INFÉRIEUR A CELUI 2013 ET RESTE LE MÊME QUE CELUI DE LA SAISON 2022-2023

☯ TARIFS POUR LES COURS DE TAIJI : Cycle hebdomadaire : Cotisation trimestrielle.

Groupe 1 et seulement pour les nouveaux débutants : 106 € par trimestre.

\*Si tarif réduit : 94,00€ par trimestre.

Pour les autres participants des groupes 2 à 5, de septembre à décembre : 112€ pour le trimestre.

\* si tarif réduit : 99,00 € pour le trimestre.

Pour tous les groupes de 1 à 5 :

Les deux autres trimestres (de janvier à mars et d' avril à juin) 106,00€ par trimestre.

\*Si tarif réduit : 94,00€ par trimestre.

Les Règlements se font en septembre dès votre inscription puis début janvier et début avril.

Dans la mesure des places disponibles, uniquement pour les groupes de 1 à 5; ce tarif vous permet de suivre gratuitement d'autres cours du même niveau ou d'un niveau inférieur.

Vous pouvez régler le trimestre avec trois chèques, ils seront encaissés mensuellement.

☯ POUR TOUS LES GROUPES, ASSURANCE : Lors de votre inscription, vous réglez pour votre assurance la somme de 5,00€ par chèque à l'ordre de l'Association Tao Chi Sud Est de Lyon. Vous complétez le Bulletin d'inscription, voir sur le site rubrique « les tarifs et inscription ». L'assurance est valable pour plusieurs créneaux ou stages.

☯ STAGE PAR 1/2 JOURNÉE LES SAMEDIS : 35,00€. Règlement avant le stage.

☯ REVISION 1/2 JOURNÉE LES SAMEDIS : 20,00€. Règlement avant le stage.

☯ STAGE A LA SEMAINE :

65,00€ - 1 jour    120,00€ - 2 jours    135,00€ - 3jours    160,00€ - 4jours    175,00€ - 5 jours

Règlement avant le stage

☯ COURS PARTICULIER DE RATRAPAGE : Uniquement à Saint-Priest et en fonction du planning.

Tarif unique ; 30,00€ le cours de une heure. Règlement avant le cours.





# POUR NOUS RENCONTRER



## NOTA : RENDEZ-VOUS POUR LA ENTREE 2023

Nous vous accueillerons et répondrons à vos éventuelles interrogations.

Au Forum des associations de Corbas. Toute la journée le **samedi 9 septembre** au gymnase Jean JAURES. (Chemin de Grange Blanche)

Au Carrefour des Associations de St-Priest. Toute la journée le **dimanche 10 septembre** sous le château.

太 Bruno DOVIS, 19 route de Saint Symphorien d'Ozon - 69960 CORBAS

太 Téléphone: 04.78.70.32.35 – En cas d'absence n'hésitez pas à nous laisser un message.

太 E-mail: [tai-chi.bruno.dovis@orange.fr](mailto:tai-chi.bruno.dovis@orange.fr)

太 QRCode: Site Internet



太 Site Internet: [www.asso-taichisudestlyon.com](http://www.asso-taichisudestlyon.com)

太 Page Facebook: <https://www.facebook.com/taiji.bruno.dovis>

