


 Saint-Arnoult en Yvelines fête le nouvel an chinois  
 Année du Cochon de Terre

2<sup>ème</sup> Edition

Février 2019

samedi 2 & dimanche 3

Initiation et Perfectionnement  
 5<sup>ème</sup> Stage national de  
**Tai Chi Chuan**

animé par  

**Jean-François Billey**  
 40 ans de pratique

Initiation au Kuydo, Tir à l'Arc Japonais  
 Démonstration de Sabre chinois  
 Repas du nouvel an chinois





## Tai Chi Chuan

**Les exercices internes assis** sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Ces exercices nous permettent, sans se fatiguer, de retrouver notre axe tout en apprenant à se détendre et ainsi à être plus mobile dans notre corps grâce aux principes internes du Tai Chi Chuan.

### Les mouvements spontanés régénérateurs et Tai Chi Chuan :

Le Tai Chi Chuan que Jean-François Billey enseigne est particulièrement orienté pour obtenir cet état de « vivre pleinement l'instant présent en lâchant l'emprise du mental ».

Pour cela il axe son travail sur l'architecture du corps et le centre énergétique.

Il se sert d'exercices qui mettent spontanément notre centre de gravité en action pour le libérer et lui redonner de la vie et par voie de conséquence notre mental n'a plus d'emprise sur notre corps.

## Jean-François BILLEY



Maître de Tai chi chuan,  
exercices internes et énergétiques,  
style Yang du Petit Dragon,  
40 années d'expérience.

**Conseiller Technique** de la Fédération d'Associations Bourges Tai Chi Chuan (**FABTCC**), une **école indépendante** à l'enseignement atypique. Jean-François Billey ancien conseiller technique à la Fédération Française de Wushu, pratique le tai chi chuan depuis plus de 40 ans.

Il a travaillé les principes internes durant une vingtaine d'années avec Maître Chu King Hung. Sa rencontre avec le Docteur Shen Hongxun, expert en énergétique chinoise, l'a conforté dans l'évidence que toute technique se doit d'éviter le formatage que la codification des arts martiaux peut engendrer.

De quelle manière? La mise en évidence d'appuis (pieds/mains) aide à **prendre conscience** de l'**axe vertébral** (canal central); cela permet le libre mouvement du **diaphragme** qui selon les postures **yin/yang** engendre l'inversion de la respiration.

Sans cette compréhension, le travail d'**ouverture** des coudes et des genoux, si particulier à notre enchaînement, resterait rigide et n'aurait aucun sens. Ces ouvertures sont nécessaires à la fluidité des mouvements et à la libre circulation de l'énergie.

Jean-François Billey nous propose de nous ouvrir aux bénéfices de la pratique du Tai Chi Chuan, par une série d'exercices préparatoires originaux qui seront proposés durant le stage.

---

**Lieu du stage :** Salle Le Colombier, rue Louis Genet,  
78730 Saint Arnoult en Yvelines

## PROGRAMME

### Samedi 2 février

09:30 – 12:30 : **Taï chi chuan** « style Yang du petit dragon »

**Exercices internes assis**

12:30 – 13:30 : repas partagé, sur place

13:30 – 16:30 : **Taï chi chuan** « style Yang du petit dragon » :

Étirements et relaxation par le Taïchiwuxigong :

(mouvements spontanés régénérateurs)

17:00 – 18:30 : Kyudo, initiation au tir à l'arc Japonais et tir de cérémonie **offert** aux participants.

19:00 – 19:30 : apéritif et démonstration de Taï Chi Chuan forme du sabre

20:00 – 22:30 : repas du nouvel an chinois

### Dimanche 3 février

09:00 – 12:00 : **Taï chi chuan** « style Yang du petit dragon »

12:30 – 13:00 : repas partagé, sur place

14:00 – 17:00 : **Taï chi chuan** « style Yang du petit dragon »

## Kyudo

Initiation au tir à l'arc japonais par l'Association de Kyudo de la Vallée, section du Club Athlétique d'Orsay



Le kyudo est un art martial au sens noble du terme, une «voie» dans le sens où il s'agit aussi d'une méthode de développement physique, moral et spirituel.

Vous découvrirez la spécificité du matériel (arc, gant) et apprendrez les gestes effectués à vide avant de tirer votre première flèche devant la makiwara (cible) avec l'aide de notre sensei Stéphane LOUISE, renshi 5ème dan, 18 ans de pratique, assisté de pratiquants 3ème dan.

Quiconque pratique le kyudo cherche à créer l'harmonie avec :

- La stabilité du corps,
- La stabilité de l'esprit et du cœur,
- La stabilité dans l'usage de l'arc.

C'est une école de la maîtrise de soi et du "lâcher prise".

## Démonstration Taï Chi Chuan au sabre

par Jean-François BILLEY



Le sabre prolonge le bras et projette dans l'espace l'énergie interne des mouvements du Taï Chi Chuan. Cette pratique est réservée aux pratiquants expérimentés de la forme à main nue.

## Pique-niques partagés

Pour les **repas du midi** du samedi et du dimanche, chaque participant est invité à apporter un plat froid pour un moment de partage et de convivialité.



**Renseignements** : Association Arnolphiennne de Taï Chi Chuan (AATCC)

✉ [aataichichuan@gmail.com](mailto:aataichichuan@gmail.com)

☎ 06 14 28 21 54 Aurélie Valance  
06 68 71 43 74 Tina Cabrol

# Bulletin d'inscription

au stage et/ou nouvel an chinois 2 & 3 février 2019  
à Saint Arnoult en Yvelines

A envoyer ou remettre à : Tina Cabrol, 5 rue du Buisson,  
78730 Saint Arnoult en Yvelines

Nom : .....

Prénom : .....

Courriel : .....

Ville : .....

Tél : .....

**Tarifs Tai Chi Chuan** (cocher l'option)

- stage complet : **100 €**
- stage 3 demi-journées: **80 €**
- stage une journée : **55 €**
- stage 1 demi-journée : **35 €**

(réduction de **20%** pour la deuxième personne du même foyer fiscal, pour les chômeurs et les étudiants).

**Joindre** un chèque à l'ordre de **Jean-François Billey**  
(encaissé après le stage)

**Tarifs Dîner du nouvel an chinois** (non inclus dans le stage)

- repas adulte: ..... x **30 €** = ..... €
  - repas moins de 10 ans : ..... x **10 €** = ..... €
- total** du règlement du repas : ..... €

**Joindre** un chèque à l'ordre de **AATCC**

**Inscription et paiement obligatoire avant le 15/01/2019**

**Aucun remboursement après le 21/01/2019**

Date et signature

