

Tous nos cours se déroulent au Gymnase
des 4 Fils Aymon, rue des 4 fils Aymon,
Orléans

Jour	Heure	Niveau - Programme
KungFu Wushu		
Mardi	18h30-20h	Cycle 1 - Débutant
	20h-21h30	Cycles 2 & 3 – Intermédiaire et avancé
Mercredi	18h45-20h	Tous niveaux
Vendredi	18h-19h	Tous niveaux
Taichi (style chen)		
Mercredi	20h-21h15	Tous niveaux
Vendredi	18h-19h	Tous niveaux

Tarifs :

130^{euros}/an, donnant accès à tous les
cours

100^{euros}/an (tarif réduit pour les étudiants
et demandeurs d'emploi)
2 cours d'essai offerts

Contacts :

Courriel : kungfuwushuorleans@live.fr

Maxime : 06.30.03.73.76

Alexandre : 06.71.46.91.14

KUNG FU WUSHU ORLEANS est une association loi 1901.

Association **KUNGFU WUSHU** Orléans



www.kungfuwushuorleans.com

Année 2010-2011

Rentrée mardi 7 septembre

Ne pas jeter sur la voie publique

Qu'est-ce que le Wushu ?

Le WuShu, plus connu sous le nom de gong fu ou kung fu, désigne l'intégralité des arts martiaux chinois. Il a été popularisé grâce au cinéma de Hong Kong, avec des acteurs tels que Bruce Lee, Jet Li ou Jackie Chan.

Le WuShu n'est pas seulement un art martial. Il fait partie intégrante de la culture chinoise au même titre que la philosophie et la médecine traditionnelle.

Ce terme englobe donc des pratiques aussi nombreuses que diverses comme les styles de shaolin, le taichi ou bien encore la boxe du tigre, de l'aigle,....

Traditionnellement, un art martial chinois est composé de techniques de pieds, de poings, de lutte et de clés, sans oublier le travail des armes (bâton, lance, sabre, épée, hallebardes, tri-bâton,...).

Aujourd'hui pratiqué tant pour ses bienfaits pour la santé que pour son côté sportif et martial, le Wushu est en accord avec le fonctionnement naturel du corps, et développe souplesse, coordination, décontraction et concentration.

兴武

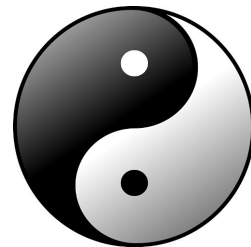
L'association

Dans notre association, nous pratiquons principalement un style appelé « chang quan », ou boxe longue. Le changquan, encore peu développé en France, est un des styles de WuShu les plus représentés en Chine et dans le monde.

Créé dans les années 1950, le changquan est une synthèse de 5 boxes de WuShu traditionnelles.

Son nom lui vient des mouvements grands et amples qui composent ses formes.

Ce style se caractérise également par sa grande richesse technique et esthétique. Il développe les capacités tant physiques que mentales, et s'adresse à un large public.



L'association propose parallèlement des cours de chen taichi, le style originel du taichi quan. Ce style a la particularité d'allier fluidité, souplesse et dynamisme.

Les cours

Alexandre Ageorges et Maxime Dupartaire assurent les cours et enseignent tous les deux depuis plusieurs années.

Alexandre, professeur de musique de formation, étudie aujourd'hui la médecine traditionnelle chinoise en plus des arts martiaux chinois.

Maxime double champion de France de changquan et ex-membre de l'équipe de France de WuShu a obtenu de nombreux titres en compétition, et est diplômé de la faculté des sports.

Les cours de l'association s'organisent autour de 4 cycles (débutant, intermédiaire, avancé, compétition – perfectionnement), permettant une progression adaptée à chacun. Un programme est défini pour chaque cycle, représentant un niveau de pratique allant de débutant à compétiteur.

Dans un premier temps, l'accent est mis sur la préparation du corps, permettant une évolution sans risque, pour accéder dans un deuxième temps au travail des armes, des techniques d'auto-défense, voire de la compétition.