



INSTITUT DE PRATIQUE DES ARTS CHINOIS TRADITIONNELS
TAIJI QUAN, NEI GONG, TECHNIQUES CHINOISES DE SANTE
EPEE, EVENTAIL, TUISHOU

Reprise des cours : jeudi 9 septembre 2021

SAISON 2021 | 2022

1. Nous contacter
2. Horaires des cours
3. Modalités d'adhésion
4. Notre pratique

1. Nous contacter

www.taichi-inpact.fr - wenwuji9@gmail.com - tél : 06 08 94 33 46

L'association INPACT est affiliée à :

- La Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois - FAEMC www.faemc.fr
- L'Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji Quan www.amicale-yangjia-tjq.org

Direction Technique : Christian Bernapel, Professeur diplômé d'état - 6^{ème} duan

2. Horaires des cours

LUNDI	18h30 – 20h45	Taiji Quan – Eventail - Nei gong	ERNO
MARDI	18h – 18h45	Epée de Taiji – Taiji Jian bases et forme	CSE
	18h45 – 20h15	Taiji Quan (débutants, moyens, avancés)	CSE
	20h15 – 21h30	Ateliers Nei Gong ou Tuishou, Applications martiales (suivant programme)	CSE
JEUDI	18h – 18h45	Eventail de Taiji – Taiji Shan bases - forme	CSE
	18h45 – 20h15	Taiji Quan (débutants, moyens, avancés)	CSE
SAMEDI	14h30 - 17h30	Ateliers de perfectionnement (selon PG)	BP

CSE : STRASBOURG Centre Sportif de l'Esplanade - 15, rue Louvois
ERNO : ERNOLSHEIM BRUCHE - APOB Espace du Lavoir (près Molsheim)
BP : STRASBOURG - Gymnase du Bon Pasteur 6, Bd Jean Sébastien Bach
PLEIN AIR : STRASBOURG - Parc de l'Orangerie – près de la Fontaine

☞ **Activité maintenue (mardi ou jeudi) en période de petites vacances scolaires**

3. Modalités d'adhésion

- Compléter le formulaire d'adhésion

- Y joindre :

- 📄 un certificat médical attestant de non contraindication à la pratique
- 👤 une autorisation parentale pour les mineurs
- 📄 une photo d'identité (inscrire le nom au verso)
- 💰 le règlement par chèque des frais répartis comme suit :

COTISATION	NORMAL	ETUDIANT
Toutes activités	260 €	200 €
Un cours par semaine	210 €	170 €
Cotisation au trimestre	100€	70 €
ateliers	15€	13€

Membre souscripteur : 35 € (pour l'accès aux Ateliers / Stages de l'INPACT)

Les frais d'adhésion sont inclus dans la cotisation quelle que soit l'option choisie

L'adhésion inclut le coût de la licence FAEMC (32€) et « Amicale YMTJQ »

Le 2^{ème} adhérent d'une même famille peut bénéficier d'une réduction de 25% sur la cotisation annuelle et sur la cotisation trimestrielle, sous réserve de parenté directe (filiation, mariage). Celle-ci porte sur la cotisation la moins élevée.

Les frais d'adhésion incluent les frais d'assurance et de gestion, l'affiliation à la Fédération Française de Wushu - Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (32€), à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan. Ils donnent accès aux activités de l'INPACT au tarif de membre actif.

La cotisation « toutes activités » permet l'accès à la totalité des cours et à certains ateliers. La cotisation « un cours par semaine » ne donne pas accès aux ateliers spécifiques. Le coût d'un atelier spécifique est de 5€ par atelier

Une **réduction** de 10% après 3 ans d'adhésion, 20% après 4 ans et 30% après 5 ans est accordée aux membres.

L'INPACT entretient des relations privilégiées avec les associations « APOB » à Ernolsheim/Bruche ; « Fontaine de Vie », « La Fleur de Jade », « Archipel », qui transmettent également la forme de Taiji Quan de Maître Wang Yen-Nien.

Une remise de cotisation de 10% est accordée à leurs membres sur présentation de leur carte de membre. Des tarifs préférentiels sont également accordés aux membres de l'INPACT selon les modalités propres à ces associations (ne sont pas concernés les adhérents ayant déjà bénéficié d'une réduction au titre de parenté directe).

4. Notre pratique



PRESENTATION DE L'ASSOCIATION INPACT

L'INstitut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels a été créé en 1983 par Christian Bernapel. Sa vocation est de favoriser l'étude, la pratique et la transmission des Arts martiaux et énergétiques d'origine chinoise et extrême-orientale avec leurs aspects historiques, philosophiques et initiatiques, ainsi que les arts, techniques et méthodes occidentales y puisant leurs sources.

Leur étude se déroule dans le cadre d'activités régulières : cours et ateliers de découverte et de perfectionnement dispensés par niveau d'apprentissage, stages annuels et recherches culturelles autour de conférences, de séances vidéo et d'une bibliothèque.

Les disciplines enseignées sont :

- ☯ **Le Taiji Quan et le Tui Shou** de l'école *Yangjia Michuan Taiji Quan* transmise par Maître Wang Yen-Nien ;
- ☯ **Le Nei Gong** : Techniques de respiration et de méditation taoïste de l'école de la « Montagne d'Or » transmis par Maître Wang Yen-Nien
- ☯ **Le Qi gong** : Exercices énergétiques harmonisant le geste, le souffle et l'esprit ;
- ☯ **Les armes du Taiji Quan** : épée, éventail, perche transmis par M. Wang Yen-Nien;
- ☯ **Des techniques chinoises de santé, ainsi que de massages.**

La direction technique est assurée par Christian Bernapel, professeur diplômé d'état, 6^{ème} duan - FAEMC et Fédération des Arts Martiaux de la République de Chine (Taiwan).



COURS HEBDOMADAIRES

Taiji Quan, Tui Shou, applications, épée, éventail, Nei Gong

☯ **Taiji Quan par niveau initiation, moyens avancés :**

➤ **Mardi et jeudi**: Compréhension et acquisition des bases, apprentissage de la première partie de la forme (1^{er} Duan). Apprentissage des 2 autres parties de la forme (2^{ème} et 3^{ème} Duan) ;

➤ **Mardi** : Épée, éventail, Tui Shou, applications martiales et Nei Gong suivant calendrier des ateliers.

☯ **Ateliers spécifiques** (Nei gong, Qigong, tuina, Yijing) selon calendrier



ATELIERS ET STAGES

Ils sont un **temps privilégié pour approfondir** les aspects abordés dans les cours hebdomadaires et découvrir des approches nouvelles telles que le nei gong, les applications et le tui shou, le maniement de l'éventail et de l'épée, le travail du souffle et du geste, des approches connexes : culture chinoise, tui na, ...)

Atelier du Samedi après midi : au Bon Pasteur

Stages en résidence dans les Vosges ou en d'autres lieux en France et à l'étranger.

Pratique de l'épée de Taiji (Taiji Jian).

Pratique libre : le dimanche matin au parc de l'Orangerie (Gloriette près glaces Franchi si pluie), et pratique estivale le jeudi à partir de 18h.



BIBLIOTHEQUE

Une bibliothèque dotée d'ouvrages, de romans et de revues traitant des aspects techniques, historiques et initiatiques des Arts Martiaux et des techniques de santé est mise à la disposition des membres. Les emprunts sont possibles moyennant une caution sous forme de chèque restitué en fin d'année (50 €). Elle est installée au 1^{er} étage du Centre Sportif de l'Esplanade. Des ouvrages de référence sur le Taiji Quan et l'énergétique chinoise sont en vente à des tarifs préférentiels. S'adresser au responsable de la bibliothèque.



RELATIONS EXTERNES

L'INPACT entretient des relations amicales avec des groupes ou d'associations pratiquant le Taiji Quan, le Qi gong et d'autres formes d'expression corporelle et artistique (Musique instrumentale et vocale , danse, théâtre ...) à Strasbourg, en France et à l'étranger.



LES ENSEIGNANTS DE L'INPACT

🗎 Christian BERNAPEL, directeur technique, diplômé d'état et 6^{ème} duan
Taichi Chuan FAEMC

🗎 Alphonse MEDINA certificat de Moniteur FAEMC