



## MISE EN GARDE

C'est pour protéger leurs enseignements et la qualité de ceux-ci que les professeurs Zhang Guangde, You Xuande, Wang Yien Yien, Erle Montaigue, Chen Xiao Wang, Toshihiko Yayama, etc. ont écrit des règlements : *“Aptitude - Certificat - Compétence - Dan - Duan”*.

Le Professeur **Zhang Guangde** a élaboré pour l'Association Kunming un *“Règlement d'application pour le système de Duan Daoyin Yangsheng Gong”*. Cette structure est représentée par le Dr André Perret. Monsieur Perret peut vous fournir la liste des personnes diplômées à Biarritz par le professeur Zhang Guangde et aptes à diffuser dans ce cadre sa pratique au travers de *cours, formations, livres, VCD, DVD*.

Pour ces mêmes raisons les Professeurs **You Xuande**<sup>1</sup>, **Wang Yien Yien**<sup>2</sup>, **Erle Montaigue**<sup>3</sup>, délivrent des habilitations, tout comme les instructeurs **Chen Xiao Wang**, et le Docteur **Toshihiko Yayama**<sup>4</sup>. La FFKDA est la fédération officielle pour la pratique du **Tai Chi Chuan** et du **Qigong** en France<sup>5</sup>.

Tous ces enseignants, structures protègent leurs enseignements de façon à assurer une garantie de qualité et éviter ainsi des pratiques erronées.

C'est pour ces mêmes raisons que l'**ABTCC** et la **“Wudang Xuanwu Pai ©”** *“certifient”* des personnes les autorisant à utiliser le nom de l'association ou le nom du professeur principal **François HAINRY** (voir sur le site la liste des personnes autorisées à la rubrique : *“NOTRE DEMARCHE”*).

Dans le cas contraire, tout comme pour les enseignants et structures dont nous venons de parler, les personnes qui se réclament de l'**ABTCC**, de la **“Wudang Xuanwu Pai ©”** ou de l'enseignement de **François HAINRY** pour proposer des *cours, formations, livres, VCD, DVD* n'ont reçu qu'une formation qui ne correspond en rien à une aptitude à enseigner.

[Il faut bien avoir à l'esprit qu'une pratique erronée de *Qigong - Tai Chi Chuan - Bagua Zhang - Xing Yi Quan* peut être préjudiciable pour la santé, tant physique que psychique.]

- 
1. **François Hainry (You Li Fa)** 15<sup>ème</sup> Génération du **Wudang Xuan Wu Pai ©** est l'unique disciple en France du grand maître taoïste **You Xuande**.
  2. L'un des enseignants principal de **Wang Yien Nien** en France est **Claudy Jeanmougin**.
  3. Les personnes les mieux informées sur la pratique de **Erle Montaigue** sont en France **F. Hainry** et **Aude Lesimple (Lyon)**.
  4. **Kenji Tokitsu** est le responsable en France de la méthode de **Toshihiko Yayama**.
  5. <http://www.ffkarate.fr>

YOU LI FA  
unique disciple en France  
du Grand Maître Taoïste  
YOU XUANDE





## LA MODE DU WUDANG.

Quel enseignant d'une discipline interne (*Tai Chi Chuan, Bagua Zhang, Xing Yi Quan, Qi Gong*) ne se réclame-t-il pas aujourd'hui du **taoïsme** du **Wudang** ?

L'enseignement de **YANG Cheng Fu** a connu ses heures de gloire entre la fin des années 70 et le milieu des années 90.

La mode a voulu qu'il soit remplacé sous l'impulsion involontaire de **maître Erle Montaigne** par son frère aîné **YANG Shao Hou**, voir même pour certains qui voulaient encore plus se faire remarquer, par son grand-père **YANG Lu Chan**.

La mode veut que depuis trois voir quatre ans on se réfère à une source plus ancienne de la pratique, on se revendiquer du **taoïsme** du **Wudang**, origine des *Arts Martiaux Internes*.

Bien entendu la plupart de ceux qui se réclament de ce **Taoïsme** ou de leurs **Arts Internes** ne se sont jamais rendus sur les monts du Wudang pour y étudier sérieusement sous la directions de maîtres authentiques\*.

L'association, par l'entremise de François HAINRY (*You Li Fa*) disciple depuis 2003 du **grand maître taoïste You Xuande** propose du Tai Chi Chuan sous l'appellation :

WUDANG XUAN WU PAI ©

(INPI - 2012)



\* La mode veut que nombre de pratiquants (*occidentaux et chinois*) s'auto proclament maîtres voir même pour certains grand-maître, bien qu'ils n'aient jamais été reconnus par une quelconque autorité officielle ni à plus forte raison par leurs instructeurs.



# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN & DISCIPLINES INTERNES

*Depuis 1979 :*

*Introductrice du Qigong, Tai Chi Chuan, & Bagua Zhang dans le Grand-Ouest*

## Notre Démarche

**Apprendre à gérer son énergie au quotidien avec :**

- l'identification et le lâcher des tensions,
- la canalisation des émotions,
- l'adaptation aux exigences de la vie (*personnelle, professionnelle ...*).

**Les disciplines chinoise propose :**

- des exercices ancestraux transmis depuis 25 siècles,
- des mouvements qui aident à un développement harmonieux des individus,
- des enchaînements de techniques douces qui contribuent au rééquilibrage du système énergétique.

**Trois bienfaits issus de la pratique :**

- le déblocage des tensions du dos, des bras... qui permet une détente musculaire,
- la tonification des chaînes musculaires,
- une meilleure coordination des mouvements... qui améliore la qualité de la concentration et du sommeil.

## Bagua Zhang

En pratiquant la forme, on apprend à garder son centre et à ne pas être perturbé au sens large du mot (*on pense ici au stress quotidien*). La forme est là pour nous faire bouger, évoluer. Le proverbe dit :

« *Celui qui parvient à exécuter ces mouvements complexes trouvera son centre en toute circonstance* ».

## Qi Gong

Exercices physiques connus pour leur efficacité dans le maintien de la santé en Chine, plus spécifiquement pour :

- favoriser la souplesse des muscles et des articulations,
- améliorer les problèmes liés aux troubles digestifs, ostéo-articulaires, respiratoires, etc.

## Tai Chi Chuan

Les quatre grands pôles de cette pratique sont :

- enchaînements lents
- pratiques à deux (*Tui Shou & San Shou forme n°1 Yin et Forme n°2 Yang*)
- enchaînements rapides
- maniement des armes (*Ping Chi*) : bâton/lance, épée, sabre

*Les disciplines chinoises sont ouvertes à tous, avec des objectifs différents selon la sensibilité de chacun : aspect détente (relaxation - bien-être), aspect sportif (gymnique), aspect santé (thérapeutique), aspect martial (pratique à deux, armes), aspect philosophique (philosophie taoïste).*

## Cursus de formation de l'instructeur principal (15<sup>ème</sup> génération du WUDANG XUAN WU PAI ©)

- 1979/1983 : Étude sous la direction de **J. Kou**. [Fédération Française de Tai Chi Chuan (FFTCC)]
- 1983 : 1<sup>er</sup> correspondant en Europe de Maître Erle Montaigue : forme Yang Originelle "Yang Lu Chan" aussi nommée "Yang Shao hou".
- 1983/1989 : Étude et pratique du Tai Chi Chuan auprès des 2<sup>ème</sup> & 3<sup>ème</sup> disciples de Yang Sau Chung (1<sup>er</sup> fils de Yang Cheng Fu) : **Chu Gin Soon & Chu King Hung**.
- 1986 : Séjour de plusieurs mois aux États-Unis auprès du 2<sup>ème</sup> disciple.
- 1986/2005 : Recherches sur la pratique avec : **Yang Zheng Duo** (3<sup>ème</sup> fils de Yang Chen Fu), **Dong [Tung] Kai Ying** (petit-fils du 1<sup>er</sup> disciple de Yang Chen Fu), **Wang xian** (style Chen), **Hou Zhi Yang** (style Chen), maître **Wang Yien Nien** (Style Yang Orthodoxe), maître **William C.C Chen** (style Zheng Manqing), **Paul Lam** (style Sun), **Ralston** (style Yang), **Huang Kong Wai** (6 fois Champion de Chine : Tai Chi Chuan Chen & Instructeur principal à l'Université des Sports de Beijing, (BUPE))...
- 1987/1992 : **Qigong** auprès du professeur **Li Xiao Ming** (Vice-Président Organisation Mondiale de Qigong)
- 1987/1992 : **Yi Quan** avec **I. Climintzos** (introduceur de la discipline en France).
- 1994 : Séjour de plusieurs mois en Australie auprès de maître Erle Montaigue.
- 2002/2006 : Nouvelle approche du Qigong auprès du docteur **Yayama**.
- 2003 / 2010 : Qigong avec Grand Maître **Zhang Guang De** [Directeur du département de Qigong (BUPE)], et **Wudang Xuan Wu Pai** dans le **Wudang Shan** avec le grand maître **YOU Xuan de**.
- 2005 : Séjour de 6 mois à l'Université d'Éducation Physique de [Beijing (BUPE)].
- 2008/2013 : Perfectionnement en Chine du Bagua Zhang, Qigong et Tai Chi Chuan.

## Titres de l'instructeur principal

*Psychologue clinicien & psychothérapeute, formateur, conférencier, spécialisé en développement personnel, gestion de stress, gestes et postures.*

- 1979 : Introduceur du Tai Chi Chuan, Qigong et Bagua Zhang dans le Grand-Ouest,
- 1981 : Diplômé de la Fédération Française de Tai Chi Chuan,
- 1992 : Vice-champion de France de Tai Chi Chuan (FFKAMA),
- 1989 / 1993 : Responsable National de Tai Chi Chuan pour la France (FFKAMA),
- 1992-2002 : Représentant et responsable pour la France de la World Taiji Boxing Association (WTBA)
- 1994 : Diplômé (4<sup>ème</sup> dan) WTBA - Diplômé en massages chinois [Brisban (Australie)]
- 1996 : Diplôme Honoris Causa de la Taiji Quan Fagua Xue Xiao.
- 1996 / 1998 : Formation en énergétique chinoise (Paris)
- 1992 / 2002 : Directeur Technique pour la Rép. Tchèque et Slovaque
- 2003 : Disciple 15<sup>ème</sup> génération du grand maître Taoïste YOU Xuan de.
- 2004 : Diplômé par le grand maître Zhang Yuan de (Daoyin Yang Shen Gong)
- 2005 : Diplômé de l'Université des Sports de Pékin (Beijing, (BUPE)) en :
- Tai Chi Chuan • Qigong • Bagua Zhang

## Résumé :

- **Formateur** : GRETA, École d'infirmière (Saint-Malo), FFKAMA Bretagne, "Corps et conflits" (Public : Professionnels Protection Judiciaire de la Jeunesse), Collège : "Jeunes et violence".
- **Auteur** de notes, d'ouvrages et de DVD sur le Tai Chi Chuan, le Qigong et le Bagua Zhang.
- Ancien responsable et ancien directeur technique de Tai Chi Chuan pour la Rép. Tchèque de 1992 à 2001.
- Introduceur du Tai Chi Chuan de la famille Yang et de ses pratiques martiales : Tui Shou, Pau Chui, en Europe par la filiation du 2<sup>ème</sup> disciple de Yang Sau Chung.
- Introduceur en France de la pratique de Maître E. Montaigue. Représentant et responsable de la **World Taiji Boxing Association (WTBA)** pour la France de 1991 à 2002.
- Introduceur du Tai Chi Chuan de l'école Sun et de l'école du Wudang Pai en France.
- Initiateur de l'école du Yi quan pour certains pays Européens.
- Diplôme Australien de **massages chinois** & formé de 1996 à 1998 à l'**énergétique chinoise**.

## Cours et séminaires pour l'année 2017 - 2018

### Cours : Dol-de-Bretagne - Mont-Dol - Rennes - Saint-Malo

#### Début des séances : 15 Septembre

- **Lundi** : "*Salle des Arts Martiaux*" (Boulevard de Normandie "*Voie de la liberté*" (ancienne caserne pompiers), chemin de la chaussée à Dol-de-Bretagne de 18h à 19h & 19h à 20h.
- **Mardi** : *Salle d'activité* - rue de la mairie au Mont-Dol (Derrière la Mairie) - de 10h 30 à 12h  
*Salle de la Gentillerie* - 124, av. des Rosais à Saint-Malo – de 20h à 21h 30
- **Mercredi** : *Salle Ile de France* - Rue des Cévennes (métro Pontchaillou) à Rennes – de 17h à 18h 20 & de 18h 30 à 19h 50 (cours avancé)
- **Jeudi** : *Salle de la Gentillerie* - 124, av. des Rosais à Saint-Malo – de 20h à 21h 30
- **Vendredi** : *Salle Ile de France* - Rue des Cévennes (métro Pontchaillou) à Rennes – de 18h à 19h 20 & de 19h 30 à 21h 15 (cours avancé)
- **Samedi** : *Salle des Arts Martiaux* (Boulevard de Normandie "*Voie de la liberté*", (ancienne caserne pompiers), chemin de la chaussée à Dol-de-Bretagne de 9h à 10h 30 & 10h 30 à 12h.

### Séminaires :

Dol-de-Bretagne (4<sup>ème</sup> *STAGE International de WUDANGXUANWUPAI* ©) Salle de sport des Vergers - 21 - 22 Octobre 2017

Brest (MPT Harteloire) : 11 - 12 Novembre 2017

Bratislava [Slovaquie] - Pardubice et [Rep. Tchèque] : 16 au 26 Novembre 2017

Brest (Centre "*Souffle d'Iroise*" - Suichin) : 09 - 10 Décembre 2017

Brest (MPT Harteloire) : 20 - 21 Janvier 2018

Prague - Liberec - Pardubice [Rep. Tchèque] : 24 Mars - 02 Avril 2018

Brest (MPT Harteloire) : 07 - 08 Avril 2018

Brest (Centre "*Souffle d'Iroise*" - Suichin) : 14 - 15 Avril 2018

Dol-de-Bretagne (5<sup>ème</sup> *STAGE International de WUDANGXUANWUPAI* ©) Salle de sport des Vergers - 21 - 22 Avril 2018

Liffré (Rencontre annuelle des pratiquants) 16 - 17 Juin 2018

Châtellerault - Le Grand Pressigny : 23 - 24 Juin 2018

Brest (Centre "*Souffle d'Iroise*" - Suichin) : 30 Juin - 01 Juillet 2018

Rép. Tchèque [Vrsov (Horni Bradlo)] : 25 Août au 30 Août 2018

### Masterclass pour les assistants & enseignants de l'ABTCC

#### Cinq séminaires dans l'année :

30 Septembre - 03 Février - 03 mars - 19 Mai - 02 Juin.

### Groupes associés :

Acigné (L'Aiguille Au Fond De La Mer)

Brest (MPT Harteloire)

Brest (Centre "*Souffle d'Iroise*" - Suichin)

Châtellerault - Le Grand Pressigny

Guilliers - Plélan-le-Grand (ADSCRIP)

Nantes (Association Le Doigt Montrant La Lune)

Onet le Château (MJC)

Plouzané (Centre "*Souffle d'Iroise*" - Suichin).

L'Hermitage (35590)

## Fiche de Renseignements - Année 2016 - 2017

Nom : .....

Prénom : .....

Age : ..... Date de Naissance : ..... Sexe : M  ..... F  .....

Profession (facultatif) : .....

Adresse : .....

Tél. Domicile : ..... Tél. Mobile : .....

Adresse E-mail : .....

Expérience antérieure de : Bagua Zhang, Qi Gong, Tai Chi Chuan, etc. : .....

Autres disciplines pratiquée (s) : .....

Informations facultatives : .....

**Cotisation\*** : 1/ accès à tous les cours 270 €  + Tee Shirt 24 €

2/ accès à un seul cours 202 €  + Tee Shirt 24 € .

**Tarif avec réduction\* (non cumulables entre elles)**: étudiant, demandeur d'emploi & 2<sup>ème</sup> personne d'une même famille :

1/ accès à tous les cours 202 €  + Tee Shirt 24 €

2/ accès à un seul cours 146 €  + Tee Shirt 24 € .

Cours de Dol-de-Bretagne

Cours du Mont-Dol

Cours de Rennes

Cours de Saint-Malo

Désire être informé des stages

Je n'oppose à la transmission de mes données à des tiers

Certificat Médical (L.231.2) :

**Comment-avez vous découvert l'association :**

Par voie d'affichage :

Par les flyer/prospectus :

Par le web :

Contact direct :

Démonstration :

Autre : .....

Attention : les inscriptions sont annuelles (mi-Septembre à fin Juin).

(\*) Nous offrons la possibilité d'échelonner vos paiements en déposant au moment de l'inscription 3 chèques libellés au nom de « L'ABTCC. », datés du jour ; les encaissements seront effectués les 14 Oct. 2016, 21 Janv. 2017 et 22 Avril 2017. L'interruption en cours de saison ne dispense pas du règlement intégral sauf cas de force majeure (déménagement, maladie). Une attestation d'inscription sera remise suivant demande.

**Certifie avoir pris connaissance des modalités d'inscription et des conditions générales de participation et les accepte.**

**Photo récente obligatoire**

Fait à : ..... le : ..... Signature : .....

Pour les mineurs, signature des parents : .....

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

**ABTCC. 3, Square d'Oslo - 35200 RENNES**

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr**