TAI CHI CHUAN

Saison 2023-2024

Carte obligatoire

Cours les lundis (hors vacances scolaires)
de 12h à 13h : techniques de base
de 13h à 14h : techniques avancées
Espace couvert tir à l'arc - rue de la papeterie – DU SMH

Les cours seront assurés ***à compter du lundi 2 octobre 2023 (session démo, initiation et inscriptions)*** *par Patricia Martinerie.* ***TARIF : 105 € pour l'année.***

Qu'est-ce que le Taï Chi Chuan ?

« Le taïchi chuan, dont les origines remontent à -500 av JC, signifie littéralement « boxe du faîte suprême » ou « boxe de l'ombre ». C'est un art martial interne, c'est à dire qu'il privilégie la souplesse sur la force, fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes.

Chaque mouvement de la forme (série de mouvements enchaînés les uns après les autres) correspond à une application martiale qu'il est possible d'étudier seul ou avec partenaire en tuishou, qui signifie littéralement « mains collantes ». Il existe une centaine de mouvements : parer, presser, pousser, tirer ou « le serpent rampe », « la grue blanche déploie ses ailes »… Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues.

Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le taïchi chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement », il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement. »

Source : Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois

Les infos pratiques :

Tenue : Vêtements souples, chaussures de sport légères et plates.

Cours d'essai : possible dans la limite des places disponibles.

BULLETIN D'INSCRIPTION à renvoyer avant le 25 septembre 2023 à :

Amélie SAILLARD - LECA - 2233 rue de la piscine, 38041 Grenoble cedex 9

amelie.saillard@univ-grenoble-alpes.fr

Prénom et Nom :.....

Employeur : ☐ CNRS ☐ UGA ☐ INP ☐ Autre (préciser) : .....

Adresse professionnelle :.....

..... Tél pro. : .....

e-mail (obligatoire) : .....

Je m'inscris au cours de Taï Chi Chuan proposé par le CAESUG (n'hésitez pas à demander conseil à l'enseignant) :

☐ *Cours de base - lundi de 12h à 13h*

☐ *Cours avancé - lundi de 13h à 14h / Nombre d'années de pratique : ……*

Cette activité se déroulant dans l'une des installations sportives de l'UGA, je m'engage à acheter la carte sportive du SUAPS (22€) en ligne sur la page https://suaps-mon-compte.univ-grenoble-alpes.fr (avec mon code AGALAN) ou à l'accueil de la piscine du campus.

L'inscription aux activités du CAESUG implique le respect de la règlementation en vigueur.

Signature obligatoire :

Pièces à joindre obligatoirement à ce bulletin :

*- Photocopie de votre **carte CAESUG** en cours de validité*

- Contrat de travail pour les contractuels

- Une photo d'identité pour les nouveaux pratiquants

- Chèque de 105 € à l'ordre du CAESUG

Une enveloppe affranchie à votre adresse personnelle si pas d'adresse mail