

Le style de la Grue Blanche du Sud.

On dit que ce style a été créé par une femme du nom de Fang Qi-Niang au tout début de la période Qing Kangxi (1662-1723 après (J-C). Selon le livre intitulé *Thèse du Poing de la Grue Blanche*, à Lishui dans la province du Zhejiang, vivait un vieux maître du nom de Fang Zhen-Dong. Ce vieux maître enseignait les arts martiaux à sa fille Fang Qi-Niang. Celle-ci allait souvent au bord de la rivière, près de sa maison, observer les grues chassant pour se nourrir, jouant dans l'eau, sautant, s'ébrouant, criant, se tenant debout, dormant, etc. Sur la base de ces observations, elle combina ce qu'elle avait appris des mouvements des grues avec le style que lui enseignait son père, et inventa ainsi le style de la Grue Blanche du Sud. Après tant d'années de propagation et de développement, la Grue Blanche comporte aujourd'hui quatre styles principaux : le poing de la Grue Blanche ancestrale (style enseigné à l'E.A.M.C.T), le poing du picorement de la Grue, le poing du vol de la Grue, le poing du cri de la Grue.

Le style du Long Poing

Le style est né de l'école "Central Kuo Su Institute" en Chine qui a été créée en 1928 lorsque le gouvernement décida de revaloriser l'image du Gong Fu. Le long poing est en fait un style regroupant les principes de plusieurs styles. On y retrouve des séquences de la Mante Religieuse (Tang Lang), de la Grue Blanche (Bai He) et de l'aigle. De là, est né un style orienté vers le combat à longue distance. Ce style dynamique se caractérise par des positions longues et une grande utilisation des techniques de jambes (plus d'une vingtaine de coups de pied). Il contient l'étude des positions fondamentales (Ji Ben Bu Fa), l'étude des formes d'entraînement (Ji Ben Lian Shi) comme les 12 "Jambes du Printemps" (Tan Tui), l'étude des séquences (Quan Tao) avec ou sans armes et l'étude du Combat (San Da ou San Shou).

EAMCT



Tarifs Saison 2010 - 2011

Cette association, a pour but de pratiquer les arts martiaux dans toute l'ampleur de leur complexité.

L'étude martiale chinoise se divise en plusieurs styles : le **style externe** avec le kung fu du long poing (chang chuan) et le **style interne** (tai ji chuan). Leurs méthodes d'apprentissage sont donc différentes : nous avons le **style dur** avec le shaolin chang chuan (long poing), **doux/dur** avec le shaolin bai he (grue blanche) et **doux** avec le shaolin tai ji chuan.

Tous ces arts se complètent les uns aux autres. On y retrouve les applications martiales mais aussi pour les style doux, doux/dur une nette amélioration pour la santé grâce au chi gong qui est pratiqué pendant les cours du style interne.

Ne perdons pas de vue que tous ces styles sont régis sous la philosophie du yin et du yang et du chi (la bioélectricité qui circule dans notre corps). Dans la société martiale chinoise, il y a aussi la moralité des arts martiaux (wude) : l'humilité, le respect, la droiture, la confiance, la loyauté, la volonté, l'endurance, le courage...

L'étude des arts martiaux chinois est très longue et complexe. L'objectif de l'E.A.M.C.T. est de vous enseigner la théorie et la pratique sur de solides racines qui puissent vous accompagner tout au long de vos études martiales.

L'instructeur, Bruno BONNE

	COTISATION ANNUELLE (1)
une discipline	100€ (3)
deux discipline	120€ (4)
ADHESIONS ANNUEL (2)	20€

((1) La cotisation donne le droit de participer à toutes les disciplines. pour une inscription d'une autre personne du même foyer, une remise de 20% sera appliquée sur le tarif de la deuxième personne.

(2) l'adhésion permet de soutenir l'association et de participer aux stages.

(3)/(4) possibilité de payée en 3 ou 4 fois.

LE BUREAU :

Le président

Monsieur Bruno BONNE

La secrétaire / trésorière

Mme Nadia Zoulikha

8 rue des ateliers
09 600 LE PEYRAT
Tél. 06 80 68 88 10

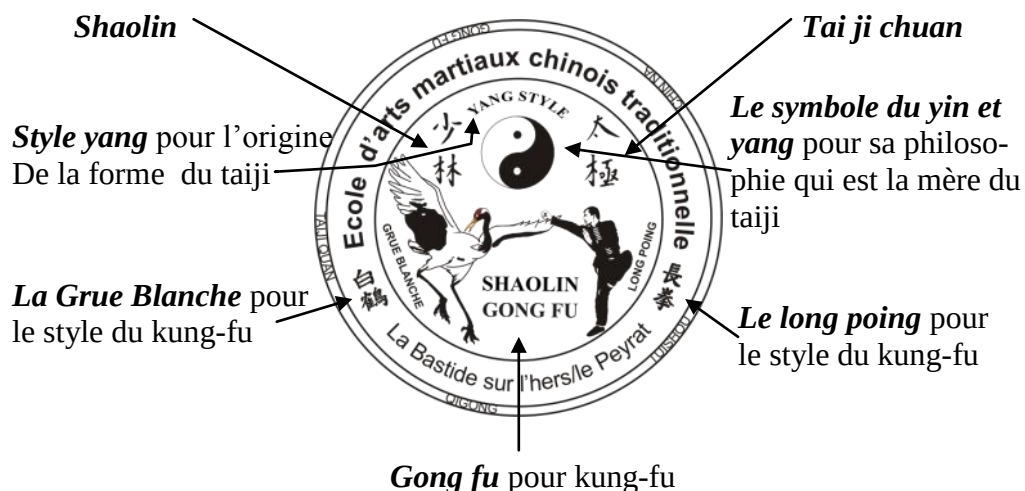
Les cours de l' E.A.M.C.T. :

Les cours ont lieu en général à la salle de La Bastide sur l'Hers et au peyrat. Il peut arriver que la salle ne soit pas disponible. Dans ce cas là, les cours pourront être réalisés en plein air si le temps le permet sinon ils seront annulés ou reportés.

Horaires des cours :

	Lundi La Bastide sur l' hers	Mercredi Peyrat	Vendredi La Bastide sur l' hers
TAIJIQUAN & TUISHOU	20h30 à 22h00	21h00 à 22h15	
CHI KUNG	19h30 à 20h30		
KUNG-FU & CHIN NA		19h30 à 21h00	19h30 à 21h30

Le logo de l' E.A.M.C.T.



Les techniques de combat :

Les techniques qui permettent de neutraliser un adversaire à mains nues peuvent être divisées en trois catégories. On peut frapper, luxer, ou projeter.

FRAPPER : dans cette catégorie, certaines parties du corps s'utilisent comme des armes telles que les poings, les pieds, les coudes, les avant bras etc... On utilise la forme de celles-ci pour dévier les attaques de l'adversaire et pour le neutraliser en frappant sur les parties sensibles et fragiles de son corps, causant ainsi des traumatismes douloureux, des fractures ou l'évanouissement.

LUXER : il suffit de placer une ou plusieurs des articulations de l'adversaire sous un angle ne respectant pas leur usage mécanique et une douleur intense oblige alors l'adversaire à arrêter le combat. Dans les cas extrêmes, la technique se poursuivra pour déboîter l'articulation, déchirer les ligaments ou causer une fracture osseuse (articulation du coude par exemple).

PROJETER : on utilise le principe du déséquilibre pour projeter l'adversaire au sol au moyen d'un mouvement de bras, de jambe ou de hanche. Le choc avec le sol met rapidement hors combat.

Les arts martiaux :

Arts guerriers de combat à mains nues ou avec l'aide d'armes, les Arts Martiaux sont bien plus que des moyens d'apprendre à combattre.

Ils correspondent à notre époque, à une demande de pratique physique, à un besoin d'équilibre psychologique et à une recherche philosophique.

Certaines disciplines contiennent toutes les catégories de techniques de combat citées plus haut, tandis que d'autres se spécialisent dans une seule de ces catégories pour en approfondir tous les aspects. Dynamique ou douce, chacune correspond à un type d'individu. Il est préférable de trouver la discipline qui correspond à notre propre caractère que de chercher celle qui nous paraît la plus efficace. Une pratique martiale doit apporter le plaisir pour être pratiquée longtemps. Certaines développent plus la partie visible du corps (les muscles), ce sont les styles externes, d'autres la partie invisible du corps (l'énergie), ce sont les styles internes. La pratique des armes permet d'élargir les sensations.

Les disciplines E.A.M.C.T.:

Le Kung Fu :



La pratique de cette discipline est composée de deux styles : le Kung Fu du Nord (Chang Quan) et le Kung Fu du Sud (Bai He Quan). Dans le premier style, les techniques permettent le combat à longue distance, tandis que, dans le second, les techniques de combat permettent le combat à moyenne et courte distance. Le style de la Grue Blanche (Bai He Quan) est très riche en techniques de luxation (Qin Na ou Chin Na) et de projection. Les armes (bâton, épée, lance, etc...) sont enseignés aux élèves avancés.

Les Qin Na :



Arts de saisir et de contrôler son adversaire, les Qin Na sont présents dans tous les arts martiaux Chinois. Ils sont à l'origine du Ju-Jitsu Japonais et de l'Aïkido. Ils sont enseignés dans les cours de Kung Fu mais recouvrent une telle gamme de techniques qu'ils font l'objet d'un cours spécifique.

Le Taiji Quan :



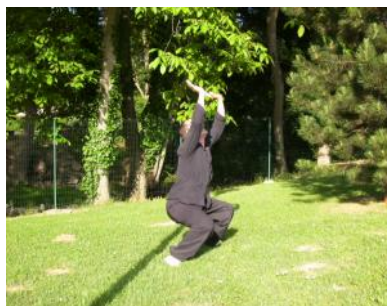
Le Taiji du style Yang connu comme gymnastique de santé, est à l'origine une discipline de combat. Elle reprend certains principes de Qigong permettant de développer l'énergie interne. La connaissance des applications martiales aide à guider l'énergie. La pratique régulière développe souplesse, force, respiration et mental.

Le Tuishou :



Le Tuishou est aussi appelé "mains collantes" ou poussées des mains. Il est l'application des principes de combat du Taiji. Il se pratique avec partenaire. Cette discipline permet d'améliorer la décontraction, la souplesse, la stabilité des positions et la perception des mouvements du partenaire permettant ainsi de neutraliser les attaques sans utiliser de force. Elle débouche sur des blocages, des frappes, des luxations ou des projections. Elle est aussi un excellent exercice pour la santé en améliorant la circulation de l'énergie.

Le Qigong :



Le Qigong (Chi-Kung) est une science chinoise vieille de quatre mille ans. Elle a donné naissance à plusieurs formes de pratiques: méditation, exercices physiques, acupuncture, shiatsu, massages, applications martiales. Celui qui est pratiqué dans cette section est axé sur la santé et le développement de l'énergie interne par des exercices traditionnels, la méditation et des étirements. La pratique du Qigong permet de se maintenir en bonne santé et d'augmenter son potentiel de longévité.

Stages :



Des stages sont effectués plusieurs fois dans l'année. Ceux-ci complètent efficacement l'entraînement régulier par la collecte de nombreuses informations techniques. Ces stages sont ouverts également aux débutants et aux personnes extérieures . Pour tout renseignement, contacter E.A.M.C.T.