



Veillez noter que les cours de boxe chinoise pour adulte de 16 à x...ans, débuteront le mardi 20 septembre 2022 à 20 h.

Pour les nouveaux, ce premier cours d'apprentissage des formes ou éléments de base des diverses boxes chinoises*, pourra être suivi à l'essai, gratuitement. (* xing yi chuan, bagua chuan, da cheng chuan)

Nous recommandons vivement **de tester également le cours de techniques applicatives** les mercredis soirs, ainsi que les deux cours applicatifs « de tui shou », ou » la poussée des mains sur pas fixe », les jeudi soirs à 20 h et les samedi matin à 11 h.

Quelques ateliers optionnels seront proposés les fins de semaine, portant sur des objectif cognitifs ou applicatifs précis : le calendrier et les informations en seront postées au coup par coup.

Pour la complétude de votre formation, nous recommandons vivement le suivi d'un cours de tai chi chuan, pour les débutants les lundis à 18 h15, les jeudi à 18 h45 , les vendredi à 9h et les samedi à 9 h 30. Tous ces cours vous sont accessibles dans le cadre de votre cotisation forfaitaire.

La tenue requise pour cette pratique est un pantalon de survêtement, des chaussures de salle, genre kroumir ou chaussure Kung Fu, un t-shirt sans publicité en attendant que celui d'Atemi vous soit distribué, ce dès que nous les aurons reçus. Il est demandé aux élèves de bien vouloir se conformer à cette tenue.

Les cours seront assurés par Jérôme Guillot, 42 ans, professeur principal d'Atemi, enseignant titulaire d'un diplôme d'instructeur fédéral et d'un CQP (certification de qualification professionnelle), titulaire d'une ceinture noire 3^e dan, fort de plus de vingt ans de pratique avec des experts français, italiens, japonais, et taïwanais

Son programme pédagogique portera sur les fondamentaux de ces trois boxes chinoises :

Diverses postures, divers coups de poing, déplacement, coups de pieds, parades, esquives, ripostes, poussées, ainsi que l'étude approfondie du tui shou, à titre de possibles applicatifs du tai chi chuan.

L'objectif de ces pratiques consiste à éduquer notre corps énergétique par un profond ressenti de sa potentielle globalité, selon l'acquisition d'une conscience biomécanique autorisant la fluidité et l'économie musculaire. L'incitation à éviter toute velléité de violence apporte à tous davantage d'assurance et de confiance en soi, plaçant l'adepte sur la voie de l'acceptation de l'autre, la confrontation avec la réalité, en le maintenant sur celle de la maîtrise de soi par de fréquentes mises en situation, avec ou protections (casques et gants). Et bien sûr, mais à l'issue de quelques saisons seulement, lui assurer une complète capacité d'auto défense. Ces cours ne comportent pas la moindre notion de compétition officielle, outre celle consistant à inciter l'adepte à l'assiduité, l'investissement, et à toujours se dépasser, dans le respect de l'intégrité physique de ses partenaires.

Atemi, depuis 1993, a ainsi formé de nombreuses « **ceintures noires de la vie** », dont une dizaine ayant débuté dans les sections enfants du club et qui, comme aujourd'hui Jérôme, sont chargés de cours afin de transmettre, à leur tour.

Une indication quant à votre participation à ce premier cours de mise en train, nous serait d'un grand secours.

Merci également de nous faire clairement savoir si vous souhaitez être maintenus sur nos listes de diffusion, afin que nous ne vous importunions pas inutilement.

Courtoises salutations,

JC Guillot

Coordinateur pédagogique

04 78 1 45 50

06 04 01 28 61

www.atemimontdor.com

www.facebook.com/ChengMingFranc