



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
NORD



SAMEDI 22 JUIN 2024

1ER RASSEMBLEMENT DEPARTEMENTAL

TAI CHI CHUAN QI GONG



Villeneuve d'Ascq

Une ville en mouvement

SALLE PASCAL LAHOUSSE

RUE DE LA TRADITION - VILLENEUVE D'ASCQ

MODULES TECHNIQUES ET DÉMONSTRATIONS

GRATUIT TOUS PUBLICS

MODULES SUR INSCRIPTION

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 

UNE CO-ORGANISATION :

L'OISEAU PENG (VILLENEUVE D'ASCQ)

FACE A L'OMBRE (MARCQ-EN-BAROEUL)

WU XING DAO (MARCQ-EN-BAROEUL)

ECOLE KOU CHEN TAIJI QUAN ET ARTS ASSOCIES (NEUVILLE-EN-FERRAIN)

PROGRAMME

[FORMULAIRE
D'INSCRIPTION](#)



9H - 9H30	ACCUEIL			
9H30 - 9H45	ECHAUFFEMENT COLLECTIF PAR WU XING DAO			
9H45 - 10H	DÉMONSTRATIONS : XIAO YAO ZHANG (TAI CHI QUAN STYLE WUDANG) PAR WU XING DAO 2E DUAN DE LA FORME LONGUE STYLE YANG PAR L'OISEAU PENG LE BÂTON 13 PAUMES PAR ECOLE KOU CHEN			
	MODULES TECHNIQUES			
10H - 10H25	SE PRÉPARER AVANT LA PRATIQUE ; DISPONIBILITÉ CORPORELLE ET DE L'ESPRIT PAR FACE À L'OMBRE	VOL OBLIQUE ET SIMPLE FOUET, EN STATIQUE ET EN DÉPLACEMENT PAR L'OISEAU PENG	LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE (WUDANG 18) PAR WU XING DAO	LES WU GONG (QI GONG) PAR WU XING DAO NIVEAU DÉCOUVERTE
10H30 - 10H45	DÉMONSTRATIONS : WUDANG FORME 18 (SOLO) PAR WU XING DAO FORME DES 8 YANG BÂTON (SOLO) PAR WU XING DAO EXTRAIT FORME WUDANG 64 MOUVEMENTS PAR FACE À L'OMBRE			
	MODULES TECHNIQUES			
10H45 - 11H10	MARCHE DU CŒUR ; INDÉPENDANCE DU HAUT ET DU BAS PAR FACE À L'OMBRE	LES MAINS COMME LES NUAGES PAR L'OISEAU PENG	WU QIN XI (JEU DES ANIMAUX) PAR WU XING DAO/FACE À L'OMBRE	LE DÉBUT DE L'ENCHAÎNEMENT FORME YANG : LES QUATRE PORTES (OU PETIT TAIJI) PAR L'OISEAU PENG NIVEAU DÉCOUVERTE
11H15 - 11H30	DÉMONSTRATIONS : EXTRAIT FORME LONGUE STYLE YANG MODERNE PAR WU XING DAO LA FORME COURTE YANGJIA MICHUAN PAR ECOLE KOU CHEN YANGSHENG TAJI BANG (PETIT BÂTON QI GONG) PAR WU XING DAO/FACE À L'OMBRE			
	MODULES TECHNIQUES			
11H30 - 11H55	MOUVEMENT YI JIN JING PAR WU XING DAO	FRAPPER LE TIGRE À GAUCHE ET À DROITE PAR L'OISEAU PENG	PRATIQUE DU TUI SHOU PAR L'OISEAU PENG	PRENDRE LA BALLE YANG PAR WU XING DAO NIVEAU DÉCOUVERTE
12H	CLÔTURE ET CONVIVIALITÉ			