

L'association

L'association Kungfu Wushu Orléans a été fondée par deux enseignants passionnés :

En 2008, Maxime Dupartaire et Alexandre Ageorges créent cette structure dans le but de promouvoir les arts martiaux chinois traditionnels.

L'association Kungfu Wushu Orléans propose trois disciplines :

le Kungfu, le Taichi Chuan et le Qi Gong.



Maîtrise de soi, humilité, discipline, ces arts séculaires mettent en lumière le chemin de la connaissance de soi et du monde.

Kungfu

Art de la guerre dans la Chine ancienne, le Kungfu (ou *Wushu*) est un art martial mêlant coups de pied, frappes, clés, projections et maniement des armes. Le Kungfu est composé d'une multitude de styles et d'écoles. Nous travaillons les styles Shaolin et Wing Chun.

- Le Kungfu Shaolin :

Les enchaînements de mouvements (ou *Tao Lu*) du Shaolin développent explosivité, souplesse et coordination. Les moines de Shaolin sont également réputés pour leur maniement du bâton long ainsi que leurs techniques de jambes et coups de pied sautés. Ces caractéristiques font du Shaolin un style complet physiquement et très impressionnant visuellement.

- Le Kungfu Wing Chun :

Le Wing Chun met l'accent sur des principes techniques simples qui ont fait sa réputation en combat : protection de la ligne centrale, poussée constante vers l'avant... Popularisé par les films sur la vie du maître Ip Man et Bruce Lee, ce style est également connu pour son utilisation du mannequin de bois.

Qi Gong

Le Qi Gong est un travail énergétique interne. Il fait partie intégrante de la pratique du Taichi Chuan. Le mot « Qi » désigne l'énergie ou souffle vital à l'origine de tous les éléments composant notre univers. Les Qi Gong sont des exercices visant à réguler et développer la circulation du Qi au sein du corps humain.

Nous travaillons une forme ancienne de Qi Gong appelée « 8 trésors du général Yue Fei » (*Ba Jing* ou *Ba duan Jing*).

太极拳

Taichi Chuan

Privilégiant l'utilisation de la souplesse et du relâchement à la dureté et à la force, le Taichi Chuan (ou *Taiji Quan*) se classe parmi les arts martiaux dits internes.

La plus connue de ses variantes, le style Yang, a pour exercice central la longue forme en 108 mouvements. Praticué lentement et avec des postures justes, cet enchaînement va permettre de développer l'énergie interne (ou *Qi*) et de renforcer la santé. Il peut être pratiqué à tout âge, sans pré-requis physiques.

Le style Yang comporte une multitude d'écoles ayant chacune une interprétation différente des principes du Taichi. Notre association est membre de l'école Shen Long dont elle représente la branche orléanaise. L'école Shen Long a la particularité d'avoir conservé les étapes avancées du Taichi Chuan : poussée des mains et travail avec partenaire, formes rapides et maniement des armes.

Les enseignants

Alexandre Ageorges et Maxime Dupartaire assurent les cours et enseignent tous les deux depuis 2006.

Alexandre a découvert le Taichi Chuan traditionnel à Taïwan alors qu'il était enfant. Après un passage par la boxe et l'aïkido, il étudie le Kungfu et le Taichi Chuan style Chen avant de se spécialiser dans le style Yang traditionnel. Diplômé de l'institut de médecine chinoise Chu Zhen, il est également praticien de pharmacopée chinoise et d'acupuncture.

Maxime, double champion de France de Kungfu et ex-membre de l'équipe de France, a obtenu de nombreux titres en compétition. Il est titulaire d'un CQP ALS et d'un DEUG STAPS mention Education et Motricité.

Les cours sont ouverts à toutes et à tous à partir de 8 ans, débutants comme confirmés.

Les cours

Lundi :

Palais des sports d'Orléans, Salle multi-activités 2
18h / 19h : Enfants 8 à 12 ans
19h / 20h15 : Kungfu Shaolin

Mercredi :

Gymnase des 4 Fils Aymon
18h45 / 19h45 : Qi Gong
18h45 / 20h00 : Kungfu Wing Chun
18h45/21h15 : Taichi Chuan

Samedi :

Gymnase Jeanne d'Arc
9h / 10h45 : Taichi Chuan
10h45 / 12h : Kungfu Shaolin
12h/13h : Kungfu armes

Tarifs

Cours enfants 8 à 12 ans : 140 € / an
Kungfu 2 cours : 240 € / an
Taichi Chuan + Qi Gong : 270 € / an
Qi Gong : 200 € / an
Cours illimités : 360 € / an
(1 cours d'essai offert)
Rentrée lundi 06 septembre

Contacts

Courriel : kungfuwshuorleans@live.fr
Maxime : 06 30 03 73 76
Facebook : [KungfuTaijiQuanOrleans](https://www.facebook.com/KungfuTaijiQuanOrleans)

www.kungfutaichi-orleans.com

Association Kungfu Wushu Orléans

COURS DE

KUNGFU TAICHI CHUAN QI QONG

