



## LES ASSOCIATIONS TOUM

Fondée en 1983 à l'initiative d'Anyà Méot, l'association TOUM a donné naissance à des associations indépendantes (dont TOUM Porte Océane créée à Niort 1985 et TOUM des Pertuis créée à La Rochelle en 2006) et à des groupes amis répartis en France et dans plusieurs pays d'Europe.

Elles diffusent avec plus de 100 professeurs diplômés le style de Maître Tung, l'un des principaux de l'école Yang. C'est un Taichi Chuan de forme longue, très lent. Tung Kai Ying, le maître que nous recevons pour deux stages annuels à Paris, est le fils du célèbre Maître Tung Ying Kiai, qui fut pendant 17 ans l'assistant principal de Yang Cheng Fu, après avoir été le disciple de Li Hsiang Huan.

[www.toum.asso.fr](http://www.toum.asso.fr)



## TAICHI CHUAN

STYLE YANG DE LA FAMILLE TUNG

COURS ASSURÉS PAR  
ISABELLE SIEKEL

DIPLÔMÉE DE LA FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS  
SPORT SANTÉ - SPORT SUR ORDONNANCE



ASSOCIATION TOUM DES PERTUIS  
LA ROCHELLE

06 82 77 93 83  
06 07 87 50 45

TOUMDESPERTUIS.NET



## LE TAICHI CHUAN

Le Taichi Chuan est une discipline que l'on peut considérer à la fois comme un art du mouvement, une technique de santé et de relaxation, un art martial interne raffiné et non violent, une méditation.

Pour l'observateur extérieur, il évoque une sorte de danse sacrée, un combat au ralenti.

Basés sur la conception de l'Univers selon la pensée taoïste, et sur des techniques corporelles très anciennes ayant donné naissance à l'acupuncture, les mouvements de la forme longue (ou grand enchaînement) se déroulent sans interruption, selon les alternances du Yin et du Yang, en silence.

L'accent est mis sur la circulation de l'énergie vitale (ou souffle interne) qui développe la conscience du corps et du monde qui l'entoure.

C'est une école de patience et de découverte intérieure qui apprend à se centrer et à s'ouvrir à l'autre. Dans le plaisir et l'approfondissement de la pratique toujours renouvelés, le Taichi Chuan développe et entretient, pour chacun selon sa recherche et son rythme, aisance et mobilité corporelle, détente et relaxation, disponibilité à l'action, qualité de la relation aux autres et les innombrables richesses de la quête du geste juste.

## LES JOURS, HORAIRES ET LIEUX DE PRATIQUE

### LUNDI

Salle France Vatré, 90 rue du Vélodrome  
19h30-20h45 : tous niveaux  
20h45-21h30 : à partir de la 2ème année

### JEUDI

Salle France Vatré, 90 rue du Vélodrome  
Cours niveau avancé\*  
19h30-21h-30

\*sauf le 1er jeudi de chaque mois

### VENDREDI

Dojo Bonpland, 44 rue Gambetta  
12h15-13h30 : tous niveaux  
13h30-14h00 : à partir de la 2ème année

## LA TENUE

Pour débiter :

Tenue souple et confortable.

Pour la pratique :

La tenue chinoise traditionnelle de l'école TOUM  
vous sera proposée par l'association.

## LES STAGES

Consultez notre site

[www.toumdespertuis.net](http://www.toumdespertuis.net)

Nous pratiquons le Taichi Chuan forme longue.

Les bases de la pratique, l'enchaînement sont  
travaillés à chaque séance.

Nous pratiquons également :

- . Un enchaînement rapide
- . Des exercices à deux (Tuishou)
- . Les applications martiales de la forme
- . Le maniement des armes (éventail, sabre, épée...)



## LES CONDITIONS D'INSCRIPTION

Il est possible de suivre 2 cours d'essai.

## LES TARIFS

La cotisation annuelle comprend la licence fédérale (35€)  
et l'adhésion à l'association (10€) :

1 cours par semaine : 165€ / tarif réduit\* : 125€

Accès à tous les cours : 225€ / tarif réduit\* : 165€

\*tarif réduit : deuxième d'un couple ou d'une famille,  
étudiants, demandeurs d'emploi ou selon situation.  
Paiement possible en 3 fois (1 chèque par trimestre).

## POUR NOUS CONTACTER

06 82 77 93 83 (Isabelle, enseignante)

06 07 87 50 45 (Louis, président)

[toumdespertuis@yahoo.fr](mailto:toumdespertuis@yahoo.fr)

[www.toumdespertuis.net](http://www.toumdespertuis.net)

"Dès le moindre mouvement, le corps  
entier doit être léger et agile, et toutes  
ses parties reliées. Il convient de  
stimuler le souffle, de concentrer la  
puissance spirituelle, de faire en sorte  
que les mouvements ne présentent  
aucune rupture, qu'ils n'aient ni creux  
ni bosse et qu'ils soient sans  
discontinuité."

Début du "Traité sur le Taiji Quan"  
attribué à Zang Sanfeng (traduit par  
Catherine Despeux)



L'association Toum des Pertuis  
est affiliée à la Fédération Française des  
Arts Energétiques et Martiaux Chinois  
27/29 rue Claude Decaen  
75012 Paris  
[www.faemc.fr](http://www.faemc.fr)