



Kung Fu Wing Chun

*Art martial traditionnel Chinois
Méthode efficace de self défense*



Le **Wing Chun**, style du sud de la chine fait partie des pratiques internes et externes combinées dont l'un des grands maîtres fut **Yip Man**, par la suite son élève le plus proche a été **maître William Cheung**.

Le Wing Chun a été créé pour être efficace, abordable pour tout le monde et pour pouvoir être assimilé rapidement. La pratique du Wing Chun n'exige pas de capacités physiques particulières. Il n'y a pas d'âge pour commencer cette discipline et pas besoin d'avoir pratiqué un autre art martial. Il n'y a pas de compétition, pas de passage de grades ni de ceinture de niveau.

La pédagogie est incluse dans le système à travers **les formes (Tao), qui sont au nombre de 6. Trois formes à mains nues, deux avec armes** (couteaux papillons et bâtons) et **une forme au mannequin de bois**. Les techniques reposent sur le travail des bras mais s'accompagnent toujours d'une pratique équilibrée des 4 membres. On utilise les pieds, mais ce sont surtout les mains qui permettent de gérer les contacts et d'utiliser la force de l'adversaire pour retourner la situation à son avantage.



Un des points forts du Wing Chun et qui est le cœur du système, est ce qu'on appelle **les mains collantes (Chi Sao)**. C'est un exercice qui développe la sensibilité tactile, qui permet dès qu'un contact est établi avec le partenaire de percevoir les axes, les forces en présence et de déceler immédiatement les moindres intentions ou failles de l'adversaire et donc de pouvoir réagir de façon pertinente en s'adaptant à toutes nouvelles situations.

Horaires (on peut participer à 1,2 ou 3 cours selon ses envies ou ses possibilités)

Catégories	Jour	Horaires
<u>Adultes</u> : hommes et femmes	Lundi	20h30 à 22h00
et	Mercredi	19h15 à 20h30
<u>Adolescents</u> : Filles et garçons à partir de 15 ans	Vendredi	19h30 à 21h15

Tarifs : 110 € pour les adolescents de 15 à 17 ans, 120 € pour les étudiants, les demandeurs d'emploi et si plusieurs personnes de la même famille participent aux cours de Wing Chun.

140 € pour les autres adultes.

Lieu : A l'étage de la salle multisports du Complexe de Coubertin (stade Albert Chenard).

Pièces à fournir : Certificat médical, autorisation parentale (pour les mineurs) et 2 photos d'identité.

Equipement : Des chaussures pour le sport en salle.
Un pantalon souple (noir si possible)
Un t-shirt (noir si possible)

Instructeurs : Rumeur Jean-Louis
Péron Jean-Marc

renseignements : 06 64 47 57 50
site web: www.wingchunchantepie.fr