



# INSCRIPTION

## Pièces à fournir

**Fiches d'inscription (avec photo)**

À remettre à l'enseignante avec le règlement de l'année

**Fiches de la MJC, CLCV, Plappeville**

À remettre avec la cotisation

**Certificat médical d'aptitude impératif**

La 1<sup>ère</sup> année puis tous les 3 ans



Le Taichi Chuan est un art martial interne chinois ancien, souvent représenté comme une gymnastique douce. Ses origines composites relèvent à la fois du combat et donc de l'art martial, et de l'art de santé avec un travail sur l'énergie interne, le souffle et l'esprit, tel le qi gong. Le taichi chuan du style YANG s'est répandu en occident surtout à partir du 20<sup>ème</sup> siècle comme art de santé et de longévité.

Il existe différents styles de taichi, tels le style WU, le style SHEN et pour chaque style de nombreuses écoles avec leurs particularités.

Maître Yang Jwing Ming est né à Taiwan en 1946. Il est l'un des nombreux Maîtres qui a promulgué le Taichi chuan style Yang en France et dans le monde par ses écrits, ses écoles et ses nombreux stages. Il a créé une école aux EU en 1985, la Yang 's Martial Art Academy (YMAA), qui est aujourd'hui représentée dans divers pays d'Europe. En France, elle s'est développée dès 1990 à Paris et m'a permis de découvrir cet art et de l'approfondir.

Cette école concilie une pratique propice à l'entretien de la santé avec des mouvements lents et des postures larges et basses, à mains nues ou avec armes, et l'aspect martial avec des postures plus courtes, plus adaptées aux applications et techniques de combat.

La forme longue traditionnelle s'exécute seul(e) lentement mais aussi plus rapidement. Il existe également une forme à deux dite de combat enchaînant différemment les techniques offensives et défensives apprises dans l'enchaînement pratiqué seul. Le Tuishou (ou mains collantes) initie au travail avec partenaire et à cet aspect martial de la pratique.

L'Association Messine de Taïchi Chuan (AMTC) est une association loi 1908 à but non lucratif, inscrite au registre des Associations le 23 février 2009 au Tribunal de Metz

**Pour tout renseignement**  
**Myriam Duwig**  
**06 21 12 59 39**  
**amt.c.moselle@gmail.com**



## Association Messine de Taïchi Chuan

## TAICHI CHUAN Style Yang

Pratique de la forme  
Exercices de santé  
Assouplissements du dos

Travail de l'énergie  
Et du souffle  
Entretien de la vitalité  
Et de la concentration

Travail à deux  
(applications / poussées de mains)  
Forme de combat  
Centrage

**Siège :**  
**2 rue Franchet d'Esperey**  
**57950 Montigny-les-Metz**

*Ne pas jeter sur la voie publique*



**Myriam Duwig**

1995-2004 - Pratique du Taichi Chuan, Kung Fu, Tuishou et Qi Gong au sein de l'école YMAA de Maître Yang Jwing Ming (cours et séminaires) - PARIS

Depuis, des stages auprès d'autres écoles me permettent d'enrichir mes connaissances, développer et parfaire ma pratique.

2009 – Création de l'association AMTC à MONTIGNY-LES-METZ (57)

2011 – Certificat de Moniteur (ou Brevet Fédéral) d'art martial chinois interne auprès de la Fédération Française Wushu – PARIS

2012 – Certificat de Qualification Professionnel – Activités de Loisirs Sportifs – Jeux sportifs/Jeux d'opposition (CQP ALS JS/JO) avec la Fédération UFOLEP de Moselle - METZ

Pour tout renseignement  
Myriam Duwig  
06 21 12 59 39  
amtc.moselle@gmail.com

## ENTRAÎNEMENTS

LES COURS (hors vacances scolaires)

<b>Mardi</b> PLAPPEVILLE	20h15 – 21h30 Tous niveaux
<b>Mercredi</b> MJC Metz SUD	18h30 – 19h45 Avancés 19h30 – 20h45 Tous niveaux
<b>Judi</b> MJC Metz SUD	09h00 – 10h15 Avancés 10h15 – 11h30 Tous niveaux
<b>Vendredi</b> Maison de la Famille	09h00 – 10h30 Tous niveaux

Ecole maternelle – salle d'évolution près de la Mairie  
Rue Paul Ferry– PLAPPEVILLE (en attente de la fin des travaux de la salle polyvalente)

MJC Metz SUD (salle du grenier/accès via ascenseur)  
87, rue du XX<sup>e</sup> Corps Américain – METZ  
Tél. 03 87 62 71 70

Maison de la Famille (grande salle)  
80, rue Saint Ladre – MONTIGNY LES METZ  
Tél. 03 87 15 19 90

OU CLCV association de consommateurs (clcv.mty@numericable.fr)

\* : est avancée toute personne ayant au moins un an de pratique

- Des stages proposés en cours d'année
- Séances en plein air dès mai
- Week-end en fin d'année/semaine découverte juillet
- Visiteurs et cours d'essai gratuit
- Se renseigner auprès de l'enseignante

## ADHÉSION

AMTC (12€) et  
licence UFOLEP - Fédération (30€) 42 €

**Cotisations** pour les salles

MJC – Metz Sud 19€

CLCV – Montigny les Metz 31€

À régler en janvier dont 16€ déductible des impôts,  
Cotisation 2<sup>ème</sup> année est de 26€

Salle Polyvalente - Plappeville 16€

**TARIFS (par an)**

Cours collectifs (1 cours par semaine) 250€

Cours collectifs (à partir du 2<sup>ème</sup> cours) 320€

Formule carnet de 10 cours 100€

Adhésion non comprise/carnet non renouvelable

Cours particulier (la séance) 50€

25% pour tout bénéficiaire du RSA, étudiants et  
chômeurs (sur présentation d'un justificatif)

25% pour les couples et membres d'une même famille

Facilité de paiement, règlement possible en trois chèques  
Prorata à compter de janvier/tout trimestre entamé est dû

**BLOG:** amtc-moselle.fr  
<http://www.mjc-metz-sud.org>  
<http://www.fol57.org>