



INSCRIPTION

Pièces à fournir

- ☒ **Fiches d'inscription (avec photo possible)**
À remettre avec le règlement de l'année
- ☒ **Fiches de la MJC, CLCV, Plappeville**
À remettre avec la cotisation
- ☒ **Le certificat médical n'est plus obligatoire mais conseillé en cas de problème de santé.**



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

Le Taichi Chuan est un art martial interne chinois ancien, souvent représenté comme une gymnastique douce. Ses origines composites relèvent à la fois de l'auto-défense 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^{ème} siècle comme art de santé et de longévité.

Il existe différents styles de taichi, tels le style YANG, WU, 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 USA en 1985, la Yang 's Martial Art Academy (YMAA), qui est aujourd'hui représentée dans divers pays d'Europe dont la France à partir dès 1990 à Paris. Cela 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.

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



Association
Messine
de
Taichi 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

2026 – Formation « activité sportive sur prescription médicale » CROS Grand-Est NANCY

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

ENTRAÎNEMENTS

LES COURS (hors vacances scolaires)

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

Ecole maternelle – salle d'évolution (1^{er} étage)
14B Rue Paul Ferry– PLAPPEVILLE (près de la Mairie)

MJC Metz SUD (salle du grenier/accès via ascenseur)
87, rue du XX^e 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

ADHÉSION

AMTC et
licence UFOLEP - Fédération 47 €

Cotisations salles, à régler directement

MJC – Metz Sud 19€

CLCV – Montigny les Metz 31€
dont 16€ déductible des impôts/foyer fiscal
Cotisation 2^{ème} année est de 26€

Salle Polyvalente - Plappeville 16€

TARIFS (forfait sportif/par an)

Cours collectifs (1 cours par semaine) 265€

Cours collectifs (à partir du 2^{ème} cours) 335€

Formule carnet de 10 cours 115€
Adhésion non comprise/carnet non renouvelable

Cours particulier (la séance) 50€

Stage 3h (par personne) 30€

☒ 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

- Des STAGES en cours d'année
- Séances en plein air dès mai
- Semaine découverte début juillet
- Visiteurs et cours d'essai gratuit
- Se renseigner au 06,21,12,59,39

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