



19 Centre Commercial, Roxboro, Montreal, P.Q, Canada H8Y 2N9
514-684-9584 Fax 514-684-8291 sergio@taichimontreal.com www.taichimontreal.com



DONNEZ LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME BRING OUT THE BEST IN YOU

Vous cherchez un défi enrichissant, ainsi qu'un moyen amusant et stimulant d'améliorer votre forme? Vous désirez échanger avec d'autres adeptes du taiji et vivre un sentiment de camaraderie? Que vous ayez terminé la longue forme (103) ou soyez un novice enthousiasmé, il est peut-être...

Temps de vous inscrire au 2^e Tournoi annuel de Tai Chi & Kung Fu au Centre communautaire Roxboro!

Date du tournoi : **le samedi 14 mai 2011**

Date limite d'inscription : **le vendredi 15 avril 2011**

Programme de la journée : Cérémonie d'ouverture – 9h30
Début du tournoi – 10h00

Catégories :

- Forme à mains nues individuelle -
Sections de la 103 (voir les exigences ci-dessous)
Limite de temps : Entre 2 et 3 minutes
- Forme de l'épée - Forme traditionnelle de la famille Yang (67 mouvements)
Limite de temps : 3-4 minutes (Minimum 3 participants)
- Forme du sabre – Forme traditionnelle de la famille Yang (13 mouvements)
Limite de temps : 1-2 minutes
(Minimum de 3 participants pour tenir cette épreuve)
- Forme en groupe - Forme à mains nues seulement, mêmes exigences que la forme individuelle (Minimum de 3 groupes pour tenir cette épreuve, et au moins 2 participants par groupe)

Cérémonie de clôture

Exigences de la forme à mains nues

Adeptes du taiji de niveau novice (moins de 3 années d'expérience et n'ayant pas terminé la forme 103) :

1^{er} chapitre de la longue forme (103). Limite de temps : entre 2 et 3 minutes.

Adeptes expérimentés :

Limite de temps entre 2 et 3 minutes. Vous pouvez créer votre propre enchaînement, qui doit comprendre les 5 éléments suivants (dans l'ordre qui vous plaît) :

1. Lan que wei (Saisir la queue de l'oiseau – séquence : zuo peng, you peng, lu, ji et an);
2. Yun shou (Mains comme des nuages);
3. Jin ji du li (Le coq se dresse sur une jambe.);
4. Dao nian hou (Repousser le singe);
5. Zhuan shen bai lian (Tourner et balayer le lotus).

La position de départ et de fermeture doit faire face aux juges. L'enchaînement que vous créez doit se conformer aux 10 principes de tai chi et incorporer des transitions de mouvements fluides.

Vous aimeriez un peu de soutien et d'encouragement? Assistez à l'un ou plusieurs de nos cours de préparation extraordinaires au Centre de Tai Chi :

Vendredi 4 mars 2011, de 20h00 à 21h00 – Séance d'information pour les participants potentiels

Vendredi 25 mars 2011, de 20h00 à 21h00

Vendredi 1, 8, 15 et 29 avril 2011, de 20h00 à 21h00

} Cours de préparation

Frais d'inscription pour le tournoi : 25 \$ première épreuve; 10 \$ pour toute épreuve additionnelle

N'oubliez pas : la **date limite d'inscription** est le **vendredi 15 avril 2011**. Vous pouvez obtenir une trousse d'inscription au bureau d'administration.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas de vous adresser à l'un des membres de l'équipe de tournoi ou Sergio Arione.