



19 Centre Commercial, Roxboro, Montreal, P.Q, Canada H8Y 2N9  
514-684-9584 Fax 514-684-8291 [sergio@taichimontreal.com](mailto:sergio@taichimontreal.com) [www.taichimontreal.com](http://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 1<sup>er</sup> Tournoi annuel de Tai Chi & Kung Fu au Centre communautaire Roxboro!**

Date du tournoi : **le samedi 15 mai 2010**  
Date limite d'inscription : **le vendredi 16 avril 2010**  
Programme de la journée : Cérémonie d'ouverture – 9h30  
Début du tournoi – 10h00  
Épreuves :  
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 : 5 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 (3 années ou moins d'expérience et n'ayant pas terminé la forme) :**

1<sup>er</sup> 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 forme, 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. La forme que vous créez doit se conformer aux 10 principes de tai chi et incorporer des transitions de mouvements fluides. Vous pouvez également utiliser la forme proposée qui suit au verso.

## Forme de compétition proposée comprenant les 5 éléments requis



1.	Yu bei	Préparation
2.	Qi shi	Ouverture du tai chi
3.	Lan que wei	Saisir la queue de l'oiseau
4.	Dan bian	Simple fouet
5.	Zuo you yun shou (1, 2, 3)	Mains comme des nuages (1, 2, 3)
6.	Dan bian	Simple fouet
7.	Xia shi	Le serpent descend en rampant
8.	Zuo jin ji du li	Le coq se dresse sur une jambe, gauche
9.	You jin ji du li	Le coq se dresse sur une jambe, droite
10.	Zuo dao nian hou	Reculer et repousser le singe, gauche
11.	You dao nian hou	Reculer et repousser le singe, droite
12.	Zuo dao nian hou	Reculer et repousser le singe, gauche
13.	Xie fei shi	Vol oblique vers la droite
14.	Ti shou shang shi	Lever les mains et avancer d'un pas
15.	Bai he liang chi	La grue blanche déploie ses ailes
16.	Zhuan shen bai lian	Tourner et balayer le lotus
17.	Wan gong she hu	Bander l'arc et viser le tigre
18.	Jin bu ban lan chui	Faire un pas vers l'avant, parer et frapper du poing
19.	Ru feng si bi	Fermeture apparente
20.	Shi zi shou	Croiser les bras
	Shou shi	Fermeture
	Huan yuan	Retour à la normale

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 26 mars 2010, de 20h00 à 21h00** – Séance d'information pour les participants potentiels

**Vendredi 23 avril 2010, de 20h00 à 21h00**

**Samedi 8 mai 2010, de 11h00 à 12h00**

} Cours de préparation

**Frais d'inscription pour le tournoi : 25 \$ par personne.**

N'oubliez pas : la **date limite d'inscription** est le **vendredi 16 avril 2010**. Vous pouvez obtenir une trousse d'inscription au bureau d'administration.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas de vous adresser à Éric Ziegler, Sako Chahinian, Vivian Lacroix, Helen Smeja, Nicole Long, ou Sergio Arione.