

TAIJI QUAN STYLE CHEN



Wang Zhanjun

assisté de son fils Wang Qi Bin



wang zhanjun taiji school



王占军

STAGE INTERNATIONAL 2026 LE HAVRE

26 - 31 JUILLET

Forme **Lao Jia Yi Lu**
Applications martiales
TUISHOU
FU YANG GONG

3 - 7 AOUT

Forme **SANSHOU**
Applications martiales
TUISHOU
FU YANG GONG

INFORMATIONS

taichilehavre@gmail.com
06 26 87 09 87 ou 06 41 87 99 39
www.wangxian.com

“ Un expert, une passion : la quintessence du Taiji Quan ! “

Stage organisé par l'association
TAI CHI CHEN Le Havre
en collaboration avec l'**IRAP**

Inscriptions
sur hello asso





STAGE TAIJI QUAN STYLE CHEN
Maître WANG ZHANJUN 王占军
assisté de son fils Wang Qibin



26 juillet – 7 août 2025 au Havre (76600)

WANG Zhanjun, le combattant invaincu du Taiji Quan

Maître Wang Zhanjun est une légende vivante du Taiji Quan style Chen, reconnu non seulement pour son incroyable maîtrise des formes traditionnelles, mais aussi pour son palmarès remarquable en tant que combattant invaincu.

Pour Maître Wang Zhanjun, le « *Taiji Quan n'est pas seulement un art martial, mais aussi une discipline holistique qui cultive l'équilibre entre le corps et l'esprit* ». Il a d'ailleurs développé sa propre méthode de santé le « Fu Yang Gong » basé sur les principes de Qi Gong et d'étirement pour développer l'équilibre, l'énergie interne (Qi) et la concentration. L'un des bénéfices de cette méthode est de limiter les courbatures après les longues séances de pratique !!

Semaine du 26 – 31 juillet : Laojia Yi Lu (1ère Forme Traditionnelle) - Tuishou – Fu Yang Gong

- x **Laojia Yi Lu (1ère Forme Traditionnelle) 老架一路** : Cet enchaînement de 76 mouvements regroupe tous les principes du Taiji 太极 : énergie interne et intentions, vide et plein, spirales, centrage, harmonie, unité ...
- x **Tuishou /La poussée des mains 推手** (travail à deux) : C'est un exercice de coordination, de complémentarité et de transformation du mouvement qui se pratique avec un partenaire avec lequel le pratiquant(e) apprend à préserver son centre et son équilibre constamment tout le long de la pratique.
- x **Fu Yang Gong** : créé par maître Wang Zhanjun, c'est une méthode dynamique pour fortifier le yang qi. Il s'agit d'une préparation énergétique avec des assouplissements, des automassages spécifiques, points d'acupuncture et étirements, ainsi que des postures favorisant l'ouverture du mingmen.

Semaine du 3 – 7 août : SANSYOU

- x **Sanshou 散手 / sǎnshǒu** : Le Sanshou est une des récentes formes créée par Wang Xian, c'est une forme dite "Explosive", avec de nombreux fajing et qin na.
- x **Tuishou /La poussée des mains 推手** (travail à deux) : idem première semaine.
- x **Fu Yang Gong** : idem première semaine .

Lieu du Stage : Gymnase Saussaye, 88 rue Massillon 76600 Le Havre

Horaires : 9h-12h et 15h00-18h00 - Echauffements assurés par les professeurs.

La traduction en français sera assurée par Claire Cheng Gauthier.

Renseignements :

Tel: 06 26 87 09 87

@mel: taichilehavre@gmail.com

<https://taichichenlh.wordpress.com/stage-wang-zhanjun-le-havre/>

Toutes les informations sont à retrouver sur le site www.wangxian.com



Fiche d'inscription

STAGE INTERNATIONAL 2026 LE HAVRE

WANG ZHANJUN

- Forme LAOJIA 26 Juillet – 31 Juillet SANSHOU 3 Août– 7 Août 2026
- Lieu Gymnase Saussaye 88 Rue Massillon 76600 Le Havre

L'adhésion à l'IRAP (15 €) est obligatoire pour participer au stage. A payer en ligne sur le site wangxian.com ou sur place lors du stage.

Nom *	Prénom *
@mail *	
@postale *	
Le cas échéant, nom de votre club :	

- Je paie la totalité du stage en ligne pour alléger la gestion de l'association (ou par virement ou par chèque : voir ci-dessous) ou bien
- Je paie un acompte de 100 euros par chèque ou par virement uniquement et règlerai le solde à mon arrivée

Je participe à l'ensemble du stage

☐ Oui → je règle **750 €**

Je participe à la première semaine complète

☐ Oui → je règle **420 €**

Je participe à la deuxième semaine complète

☐ Oui → je règle **350 €**

Je participe à la journée : je coche les cases correspondantes et j'ajoute **70 €** par journée :

☐ 26/07 ☐ 27/07 ☐ 28/07 ☐ 29/07 ☐ 30/07 ☐ 31/07

☐ 3/08 ☐ 4/08 ☐ 5/08 ☐ 6/08 ☐ 7/08

Je certifie que mon état de santé ne présente pas de contre-indication à la participation à ce stage

J'autorise la prise de photos et leur utilisation dans le cadre des activités de l'association TAICHI CHEN LE HAVRE

Date

Signature (Précédée de la mention « Lu et approuvé »)

Vous pourrez demander un certificat de stage sur place



Chèque à l'ordre de l'association TAICHI CHEN LE HAVRE à envoyer avec le bulletin à
Robert GEZOLME 128 Rue d' ETRETAT 76600 LE HAVRE



Virement avec la référence « Stage WZJ été 2026 » et envoi du bulletin à gezolme.robert@orange.fr
RIB : 10278 02156 00022347501 43
IBAN : FR76 1027 8021 5600 0223 4750 143 BIC : CMCIFR2A
Titulaire : TAICHI CHEN LE HAVRE 4 RUE DE LA VALLEE
76700 GAINNEVILLE



Paiement en ligne :

<https://taichichenlh.wordpress.com/>

Ou bien scannez ce QRcode →

