

## QUI EST CONCERNÉ ?

**TOUS** ceux qui souhaitent retrouver une activité physique, améliorer leurs problèmes de sommeil, diminuer leur état d'anxiété et de stress, trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

**Retraités et malades** qui ont besoin de retrouver la forme

## PIÈCES À FOURNIR

- Le bulletin d'inscription rempli avec une photo d'identité collée
- Un questionnaire de santé ou un certificat médical (dès 60 ans)
- Une enveloppe timbrée à vos nom et adresse
- 1 chèque de 450€ (comprenant la cotisation et l'assurance)
- 1 chèque de 30€ (adhésion)

## TARIFS

**Un forfait à 450€** (d'octobre à juin) : une séance hebdomadaire de 1h30 en groupe, en dehors des périodes de vacances scolaires.

## LIEU ET HORAIRES DES COURS

### Formule club Kung Fu

**Dojo du Gymnase André Messager,  
Voie des Sports, 95150 TAVERNY**

Les lundis de 20h30 à 22h  
ou  
Les mercredis de 15h à 16h30

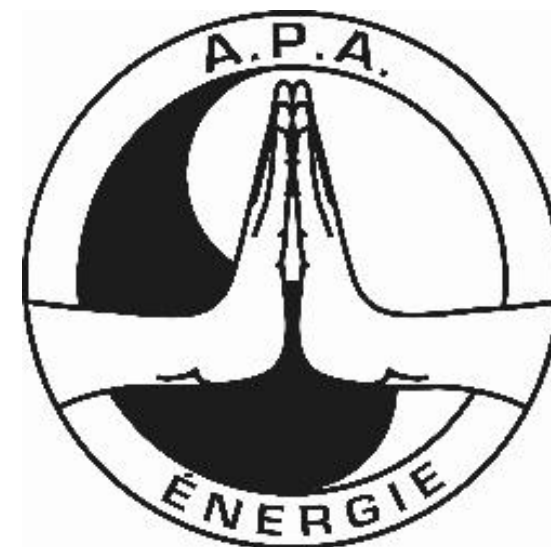
### Déroulement d'une séance d'1h30 :

Echauffement (environ 20 min)  
Travail technique (environ 50 min)  
Retour au calme (environ 10 min)  
Retour aux vestiaires (environ 10 min)

## TENUE

La tenue traditionnelle chinoise est la plus adaptée. Elle peut être remplacée par la tenue vendue par le Club.

*Le tigre d'or repousse la vieillesse, et avec vous va vers équilibre et bien-être*



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

## ADAPTÉE

## CLUB DU TIGRE

**Jean ZINSOU - Coach Sportif**

**Tel :** 06.63.52.78.03

**Mail :** jean.zinsou@hotmail.fr

**PHOTO**  
*(à coller)*

**BULLETIN**  
**D'INSCRIPTION**  
*(à découper)*

**Nom** :.....  
**Prénom** : .....  
**Sexe**:....**Né(e) le**: ..... **âge**:.....  
**Adresse**: .....  
.....  
**Tél.**:.....  
**Profession ou classe** : .....  
**Mail**:.....

**Droit à l'image:**

**Je soussigné(e)**.....,

autorise gracieusement,  n'autorise pas,

**pour le monde entier et sans limite de durée, l'association *Dragon de Taverny* à reproduire sur son site web et sur tout support, les photos et vidéos du pratiquant nommé ci-dessus, réalisées dans le cadre des activités du Club pour une exploitation non commerciale de ces images. Je renonce à toute action à l'encontre de l'association, qui trouverait son origine dans l'exploitation de ces images dans le cadre précité.**

**J'ai lu et j'accepte le règlement intérieur du Club (consultable sur le site internet [www.club-du-tigre.com](http://www.club-du-tigre.com))**

**Signature : (des parents pour les mineurs)**



**Jean ZINSOU – Coach sportif**

**Pratiquant des Arts Martiaux chinois depuis 1982. Ceinture noire 6<sup>ème</sup> Dan, de Kung Fu Wushu. Titulaire d'un double BPJEPS éducateur sportif, option « Activités Physiques pour Tous » et option « Wushu »**

J'enseigne depuis plus de 20 ans, pour le bien-être, le loisir ou la compétition, avec l'association DRAGON de TAVERNY que j'ai créée.

J'ai poursuivi mon apprentissage jusqu'en Chine à Shaolin en 2013 pour confirmer mes acquis, et en 2019 à Wudang. J'y ai appris et perfectionné mes méthodes de travail sur la recherche du bien-être. (Le Taiji Quan et le Qi Gong)

**Tel** : 06.63.52.78.03

**Mail** : jean.zinsou@hotmail.fr

**LES BIENFAITS DU TAIJI QUAN...**

**Pratiqué régulièrement, le taiji Quan a de réels bienfaits sur la santé**

On gagne en souplesse grâce aux étirements progressifs des tendons ; les mouvements lents, de grande amplitude sont bénéfiques aux articulations. Il est aussi recommandé aux personnes souffrant de maux de dos. Il permet également d'améliorer les capacités cardiaques et pulmonaires, et aide à faire baisser la tension artérielle. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Taiji Quan améliore en outre le sens de l'équilibre. De manière générale, le Taiji Quan aide à mieux intégrer son schéma corporel et à coordonner ses mouvements. Dans le Taiji Quan, on apprend effectivement à maintenir le corps centré et aligné tout en étant en mouvement.

**...ET DU QI GONG**

Vers le V<sup>e</sup> siècle, selon la légende, Bodhidharma développait le **Qi Gong** dans le wushu de l'école Shaolin, plus communément appelé de nos jours Kung-fu Shaolin au monastère Shaolin, en Chine, en s'inspirant des gymnastiques taoïstes de longévité.

Cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.