

PHOTO

(à coller)

**BULLETIN**  
**D'INSCRIPTION**

(à découper)

Nom : .....

Prénom : .....

Sexe:....Né(e) le: ..... âge: .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

Profession ou classe : .....

Mail : .....

**Pratique souhaitée:**  Loisir  Compétition

Technique  Combat  Artistique  Qi Gong  
 Taiji Quan  Duan-Bing

**Avez-vous déjà pratiqué?**  oui  non

**Combien d'années?**..... **Où?**.....

**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)

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

## Shaolin

Il existe un mythe légendaire où les moines guerriers redoutables en combat, obtenaient par une ascèse tant spirituelle que martiale, une maîtrise de l'esprit et du corps, qu'ils conjuguèrent avec la sagesse et les prouesses chevaleresques.

Aujourd'hui, cette maîtrise est toujours rêvée et recherchée par les pratiquants du monde entier. Les techniques du Shaolin ont été préservées par La Chine qui ouvre maintenant son temple à tous les passionnés de cette recherche, disponible sous le simple nom de Kung-fu.

## La pratique du Tao Lu

Le Tao Lu est une forme d'enchaînements codifiés sans partenaire où vos sentiments doivent être cachés sous l'aisance et le calme de l'attitude au détriment du regard féroce. Il faut symboliser l'affrontement.

Si vous parvenez à pratiquer le wushu en suivant ces principes, vous aurez atteint alors une perception très affûtée de votre corps et de l'esprit.

« Dragon de Taverny » association loi 1901  
COSOM, Voie des Sports à Taverny  
dragon.taverny@gmail.com  
Tel : 06.63.52.78.03

## COURS (Dès 6 ans)

**Lieu: C.O.S.O.M**

Gymnase A. Messenger  
Voie des Sports (DOJO)  
95150 Taverny

**Cours Enfants**

Samedi : 14h - 16h

**Cours Adultes**

Jeudi : 20h - 22h  
Samedi : 16h - 18h

**Cours Professeurs**

Vendredi : 20h - 22h

**TAIJI QUAN et QI GONG**  
(tarif spécial: demander la plaquette)

Lundi : 20h30 – 22h  
Mercredi : 15h – 16h30

## PIÈCES À FOURNIR

- Le bulletin d'inscription rempli avec une photo d'identité collée
- Un certificat médical (dès 18 ans)
- 3 enveloppes timbrées à vos nom et adresse
- 1 chèque de **300€** (comprenant l'adhésion, la cotisation, la licence et l'assurance)

**Le dossier d'inscription complet est à remettre au plus tard le 30 septembre.**  
(Pas de remboursement en cas d'abandon)

## Qu'est-ce que le Wushu ?

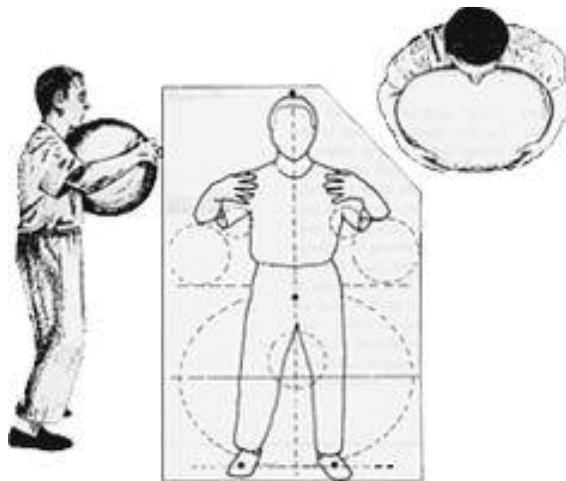
Dans le langage des arts martiaux, le Kung-fu wushu signifie la persévérance martiale. Cette discipline d'origine chinoise a comme but principal la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Cet art martial qui allie le physique, le mental et le spirituel permet de développer la vivacité d'esprit, l'équilibre de soi, ainsi que la force de caractère, tout en respectant la personnalité de l'individu.

Sa pratique régulière donne un sentiment de bien-être physique et mental, et permet d'obtenir une réelle maîtrise de soi.

Le Wushu est un moyen efficace pour développer une bonne coordination gestuelle et pour obtenir une définition plus juste du schéma corporel.

Aujourd'hui, le Wushu est pratiqué par des millions de personnes de cultures et d'âges différents.



## 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. D'une manière générale, il 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.



## KUNG FU WUSHU



**La persévérance vers l'équilibre et la maîtrise de soi.**

**Tél : 06.63.52.78.03 / 06.68.37.66.50  
dragon.taverny@gmail.com**

**Site : [www.club-du-tigre.com](http://www.club-du-tigre.com)**

Réalisé par nos soins