

## KUNG FU

Art martial comportant de multiples styles de formes et de combat. Il cultive force, rapidité, de même que détente, habileté et souplesse. Art utilisé comme technique de self-défense ainsi que de santé, où l'énergie s'extériorise.

- Shaolin : style du Nord, ample et acrobatique avec sauts, coups de pied
- Wingchun : style du Sud, sec et direct, privilégiant les techniques de mains

## TAI JI QUAN

Basé sur l'utilisation interne de l'énergie, cet art martial s'exécute sous forme de mouvements souples et lents. Il mobilise, la concentration, la respiration et l'intention. C'est une pratique de santé équilibrant le physique et le mental, à laquelle s'ajoute une fonction esthétique.

- Yang : style rond, doux, régulier, raffiné
- Chen : style tonique, ramassé
- Tuishou : pratique à deux développant perception et équilibre en vue du combat
- Épée et éventail : pratique avec armes alliant art martial et esthétique

## QI GONG

Travail sur la circulation de l'énergie au moyen d'exercices physiques et mentaux visant à harmoniser le corps et l'esprit. Posture, mouvement, respiration, concentration guident le Qi.

- Bagua Qi Gong : forme qui s'inspire de 8 animaux pour symboliser 8 manières de mobiliser le Qi.

## TUINA/MASSAGE

Technique de massage en profondeur à visée thérapeutique, basée sur la médecine énergétique chinoise. Agit sur la circulation sanguine, entretient la souplesse, restaure un équilibre harmonieux.

## CALLIGRAPHIE

Apprentissage de l'écriture des caractères chinois avec encre et pinceau. Nécessitant force et souplesse du poignet, l'intention du geste se traduit grâce au pinceau par l'alternance vide et plein, rapidité et retenue.

## REPRISE DES COURS

**17 septembre 2024 pour les anciens,  
1<sup>er</sup> octobre pour les débutants et les enfants**

### PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES

*Minimum 10 inscrits pour que les cours soient assurés*

<b>Kung Fu Shaolin</b>	<b>Mardi</b>	<b>19h00-20h15</b>
<b>Kung Fu Wingchun</b>	<b>Mardi</b>	<b>20h15-21h30</b>
<b>Kung Fu enfants 5-10 ans</b>	<b>Mardi</b>	<b>18h00-19h00</b>
<b>Bagua Qi Gong</b>	<b>Mardi</b>	<b>12h30-13h30</b>
<b>Tai ji quan Chen</b>	<b>Mercredi</b>	<b>19h-20h15</b>
<b>Tai ji quan Yang</b>	<b>Mercredi</b>	<b>20h15-21h30</b>

### Adresse des cours

- Kung Fu : École Raoul Dufy, dojo Vaucanson  
4 rue Vaucanson Lyon 1 - M° Croix Rousse
- Tai ji quan : collège Clemenceau 49 rue Béchevelin  
Lyon 7 - M° Guillotière, Tram T1 Université
- Qi Gong : 37 rue Bossuet salle n°5 Lyon 6 - M° Masséna

### Tarifs pour la saison 2024-2025

- Kung Fu adultes : 360 €
  - Kung Fu enfants jusqu'à 15 ans : 255 €
  - Tai ji quan : 375 €
  - Qi Gong : 353 €
- Règlement à l'inscription en 3 chèques encaissés en début de trimestre, ou étalement possible sur demande
- Subvention Pass'sport 50 € pour les jeunes selon les conditions fixées par le Ministère des Sports
- Adhésion à l'association : 33 €
- Licence FFAEMC : adulte 35 €, enfant : 23 € (vivement recommandée)
- Réductions : -5% pour 2 cours, -10% pour 3 cours et plus

**L'association se conformera aux mesures sanitaires  
et aux recommandations sportives en vigueur.**



**Cours tous niveaux :** Maître SUN Fa dispense un enseignement de haute qualité. Attaché à s'adresser au plus grand nombre, il veille à respecter les attentes et le niveau de chacun. La progression est assurée grâce à une pédagogie adaptée, accompagnée de la démonstration des mouvements, et illustrée par des images issues de la culture chinoise.

### REPRISE DES ACTIVITÉS

- **Inscription**
  - dès le 1<sup>er</sup> cours pour les anciens
  - après le 1<sup>er</sup> cours d'essai pour les débutants
- **Forum des associations Lyon 7**  
Samedi 7 septembre 2024  
Gymnase Clemenceau
- **Forum des associations Lyon 1**  
Samedi 14 septembre 2024  
Gymnases Duplat-Genety

### STAGES ET ÉVÉNEMENTS

- **Stages** de Tai ji quan, Qi Gong, Kung Fu, Calligraphie, Tuina, tout au long de l'année : dates précisées à la rentrée
- **Assemblée Générale / Nouvel An chinois**  
1<sup>er</sup> et 2 février 2025
- **Rencontre interdisciplinaire** : 30 mars 2025



Notre association  
**Académie TIAN LONG**  
signifie Dragon céleste  
Elle a pour but  
l'enseignement et la diffusion de  
la culture chinoise dans ses formes  
traditionnelles.

**ACADÉMIE TIAN LONG**  
Arts martiaux et arts traditionnels chinois

2 rue Royale 69001 Lyon  
06 67 41 65 29

[academietianlong.fr](http://academietianlong.fr)  
[academietianlong@gmail.com](mailto:academietianlong@gmail.com)

# MAÎTRE SUN FA

8<sup>ème</sup> Dan de Wushu

Maître de conférence, chargé de cours à l'Université des Sports de Shanghai jusqu' en 1989, il est initié dès son plus jeune âge à toutes les pratiques d'Arts Martiaux de **style interne** (Tai Ji Quan) et de **style externe** (Kung Fu).

Dans le cadre de sa formation, il étudie les techniques énergétiques chinoises : **Qi Gong** et **Tuina /massage**.

Depuis tout jeune également, il s'exerce à la **calligraphie traditionnelle**. Il participe à de nombreuses expositions.

Maître Sun Fa perpétue la tradition tout en y apportant une **recherche personnelle**. Il est l'auteur de deux ouvrages : « L'encre en mouvement » et « Les arcanes du Tai ji quan ».

Il est demandé, en tant qu'expert, **pour des formations à l'étranger**



ARTS MARTIAUX  
et  
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

## Maître SUN Fa

Expert en arts martiaux : 8<sup>ème</sup> dan  
Maître de conférence à l'Université des Sports de Shanghai



### PROGRAMME 2024-25

*Sensibilisation à la culture  
et à la philosophie chinoises*

**KUNG FU**  
Wingchun – Shaolin - Bâton

**TAI JI QUAN**  
Yang - Chen - Tuishou – Épée - Ballon

**CALLIGRAPHIE**

**BA GUA Q I G O N G**

**TUINA/MASSAGE**

**Académie TIAN LONG**

06 67 41 65 29  
[academietianlong.fr](http://academietianlong.fr)  
[academietianlong@gmail.com](mailto:academietianlong@gmail.com)