



## Association "Art de Longue Vie"

32, rue du Val de Pouilly (60790) VALDAMPIERRE  
☎ 03.44.79.13.24 - patriciacoulon@wanadoo.fr

### RAPPORT D'ACTIVITES Saison 2015-2016

Au cours de la saison 2015-2016 nous avons comptabilisé 90 licenciés (33 hommes et 57 femmes) une diminution par rapport à l'année précédente due à la fermeture de 2 cours. Toutefois nous constatons un intérêt croissant du public, des médias et du corps médical pour la pratique du tai chi chuan, art martial aux multiples bienfaits tant physiques qu'énergétique et émotionnel. Il permet à chacun de trouver des outils contribuant à renforcer sa santé, à améliorer sa concentration, à apaiser l'esprit, à développer l'assurance, la spontanéité, à se révéler à soi-même.

Pour la même cotisation nous donnons la possibilité à nos adhérents d'assister à tous les cours proposés par notre association s'ils le veulent et surtout s'ils le peuvent. Au total nous avons mis en place cette année 10 cours encadrés par nos moniteurs et le professeur ; une fois par mois, le dimanche, nous leur donnons la possibilité d'un entraînement spécifique à la pratique du tuishou de compétition pour certains et parallèlement pour les autres, des cours de perfectionnement encadrés par le professeur. Nous pouvons dire que nos adhérents peuvent s'entraîner tous les jours de la semaine.

Cette politique menée par notre association depuis bientôt 15 ans se montre chaque année fructueuse. Voici en détail nos activités de la saison 2015-2016 :

- Réussite de Christian VERNEY et Rodolphe ROUSSEL lors des passages d'examens A.T.T.2 (Attestation Technique n° 2) le 4 juin 2016 à Paris, leur projet étant de rentrer en formation dans le but d'obtenir leur CQP (certificat de qualification professionnelle) à la saison prochaine.
- Le lendemain, le dimanche 5 juin 2016 Patrice VANNIER obtenait son ATT1 avec succès, son projet est de suivre la formation en vue de l'obtention du certificat de moniteur fédéral également à la saison prochaine.

- Lors des passages de grade régionaux du 19 juin 2016 Joëlle Danel et Denis NGUYEN ont obtenu leur 1<sup>er</sup> duan avec succès. La préparation à ces passages de duan a eu lieu cette année le 24 avril 2016 à Compiègne.



- Le week-end 26 et 27 mars 2016 ont eu lieu les championnats de France FAEMC, Rodolphe ROUSSEL a représenté brillamment notre association sur le podium à 2 reprises :
  - Au tuishou pas fixes dans la catégorie des + 90kgs = médaille d'argent
  - Au sabre style TUNG = médaille de bronze



**Il est qualifié pour représenter la France au championnat d'Europe TCFE à Saint Pétersbourg les 29 et 30 octobre 2016**



## Association "Art de Longue Vie"

32, rue du Val de Pouilly (60790) VALDAMPIERRE  
☎ 03.44.79.13.24 - patriciacoulon@wanadoo.fr

Patricia Coulon, leur entraîneur et professeur participe chaque année aux épreuves d'examens et de compétition en tant que juge national. Au niveau régional elle est présidente des Hauts de France FAEMC et responsable technique des passages de grades 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> duan des arts martiaux chinois internes de la FAEMC.

Ces excellents résultats sont la juste récompense d'un travail et d'un investissement personnel importants tout au long de l'année.

En plus des entraînements hebdomadaires dans les différents lieux de cours, les stages mensuels de perfectionnement sont l'occasion de rassembler les adhérents de leur permettre d'approfondir leur pratique et de rencontrer d'autres partenaires.

Les entraînements mensuels au tuishou de compétition quant à eux préparent les sportifs de notre association à aborder les championnats de France en pleine forme et une fois par an un entraînement au tuishou regroupe les athlètes au niveau régional, et pour cette saison il a eu lieu le 8 novembre 2016 à Méru.

Le week-end 21 et 22 novembre nous avons organisé pour le comité régional des Haut de France un séminaire sur l'énergétique chinoise animé par le médecin acupuncteur Florence Phan Choffrut

L'objectif du stage du samedi était une révision pour certains ayant déjà participé aux 2 précédentes conférences de 2008 et 2010, et une découverte pour les autres sur la notion d'énergie ou flux d'énergie appelée le QI (prononcée «tchi»), duquel découle l'alternance de deux énergies qui s'opposent, s'engendrent et se complètent : le yin et le yang.

Ces 2 forces doivent être en équilibre, sinon des blocages ou des dysfonctionnements au niveau du corps peuvent en résulter.

Nous avons également abordé les méridiens ou lignes énergétiques qui peuvent être assimilés à notre réseau fluvial (le flux ici c'est l'énergie). Chacune de ces lignes est en correspondance avec un organe, un élément, une saison, une couleur, une émotion, un type d'aliment, une note de musique, un climat..... Sur chacune d'elles se trouvent une multitude de points.



## Association "Art de Longue Vie"

32, rue du Val de Pouilly (60790) VALDAMPIERRE  
☎ 03.44.79.13.24 - patriciacoulon@wanadoo.fr

L'objectif du stage du dimanche était la notion "Kai He" en chinois qui peut être traduite par "ouverture fermeture" des principaux points d'acupuncture utiles à nos pratiques de taichi chuan et de chi gong.

51 stagiaires ont participé à ce stage de week-end, dont 44 uniquement de la région Picardie Nord Pas-de-Calais regroupés en 6 associations,

Nous avons fêté le Nouvel An chinois le dimanche 7 février 2016; la manifestation a mobilisé entre 40 et 50 personnes dont les deux tiers étaient des pratiquants de taichi chuan. A l'arrivée des spectateurs dans un décor de fête avec lampions et musique chinoise, un café ou un thé traditionnel chinois accompagnés de pâtisseries ou autres gourmandises étaient proposés. Ensuite ils étaient invités à regarder les démonstrations dans les différents ateliers proposés aux quatre coins du gymnase, et à s'initier s'ils le désiraient. Journée très conviviale que nous envisageons de reconduire, avec peut-être plus de partenariats pour mobiliser davantage et faire de cet événement un temps festif pour tous. Nous avons fait appel à un étiope qui a été ravi de passer ce dimanche en notre compagnie; les spectateurs qui se déplaçaient d'atelier en atelier faisaient une halte à son stand où il expliquait ce qu'était l'étiopathie, et comment il travaillait.





[www.taichivexin.fr](http://www.taichivexin.fr)

## Association "Art de Longue Vie"

32, rue du Val de Pouilly (60790) VALDAMPIERRE  
☎ 03.44.79.13.24 - [patriciacoulon@wanadoo.fr](mailto:patriciacoulon@wanadoo.fr)



Association Loi de 1901 n° 0601014683 inscrite au JO du 29/06/2002 sous le n° 1361  
Agrément de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative n° 06.60.27.S du 12 mai 2006

Déclaration A.P.S. sous le n° 06004ET0015 du 13 mars 2012 - SIRET : 512 788 449 00019



## Association "Art de Longue Vie"

32, rue du Val de Pouilly (60790) VALDAMPIERRE  
☎ 03.44.79.13.24 - patriciacoulon@wanadoo.fr

Nous avons également organisé deux stages de longue durée :

- A Méru le we 7 et 8 mai 2016 : stage de 2 jours à la salle Voltaire B. La salle en centre-ville est propice à ce type de stage, tant au point de vue de notre pratique sportive, que pour la facilité à nous ravitailler.
- Un stage résidentiel au centre sportif de Normandie à Houlgate du 2 au 8 juillet 2016 destiné aux sportifs de notre association mais ouvert également aux pratiquants de taichi chuan d'Ile de France, de Bretagne. Très motivés, ils sont revenus enchantés. Ce stage était animé par notre professeur Patricia Coulon.

Nous sommes conscients que toutes ces réalisations et succès ont été possibles grâce à l'aide de la ville de Méru pour la mise à disposition de ses moyens logistiques, le prêt des salles nécessaires à l'organisation des cours et des stages et son soutien financier. La municipalité contribue grandement à la progression de notre association et nous permet de faire connaître notre art martial, de préparer sereinement les compétitions et de former nos gradés.

En résumé nous terminons une année sportive fertile et nous pouvons remercier tous ceux qui ont œuvré à sa réussite.

Daniel COULON  
Président de la l'association