



RENCONTRES
**TUISHOU
INTERSTYLES**
CHRISTOPHE LEPHAY
2024

ATELIERS - ÉCHANGES - TABLE RONDE - CONFÉRENCES

INSCRIPTIONS EN LIGNE



20 ET 21 AVRIL
NANCY

Complexe sportif Henri Cochet
SAINT-MAX (54130)



PLUS D'INFORMATION
WWW.FFAEMC.FR


MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE LA JEUNESSE, DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

RENCONTRES TUISHOU INTERSTYLES 2024

Après le succès des 4 premières rencontres, voici la cinquième édition de la rencontre Nationale FFAEMC de TUISHOU INTERSTYLES qui aura lieu les 20 et 21 avril 2024 à Saint-Max. Deux jours emblématique pour se rencontrer autour des arts martiaux internes de la poussée des mains avec des partenaires de tous styles, venus de toute la France !

TUISHOU INTERSTYLES est l'occasion pour les pratiquants de toute La France de se retrouver pour partager leur passion des arts énergétiques et martiaux chinois dans un esprit d'ouverture et de respect des différences. Les participants pourront s'enrichir d'approches multiples au travers de nombreux exercices. L'idée est aussi de proposer aux participants des moments d'échanges et de convivialité.

Le Tuishou ou « poussée des mains » ou « mains collantes » est surtout connu dans les Arts Martiaux Internes (Neijia). Partie essentielle du Taiji Quan, il est aussi pratiqué dans Le Yi Quan et le Bagua Zang.



On le retrouve également dans les Arts Martiaux Chinois Externes (Weijia) comme Le Shuai Jiao, le Wing chun (chisao) et certains styles de Kung Fu Wushu (Saolim Kung Fu). Son principe majeur est de cultiver l'extrême détente musculaire (song) pour accueillir (jiejin), transformer (huajin) et retourner (fajin) la force donnée par le partenaire, que ce soit à pas fixes ou à pas mobiles.

Chaque style de Taiji Quan est riche de nombreux Tuishou d'école. Ils permettent de découvrir les bases du Tuishou grâce à une structure bien charpentée d'exercices pour affiner au fil des années la sensibilité dans l'écoute du partenaire (dingjin). La multiplicité des techniques utilisées se développe autour des huit potentiels Peng (parer), Lu (dévier, tirer), An (pousser), Ji (presser), Cai (cueillir, saisir, tirer vers; le bas, trancher), Lie (fendre, séparer, tordre), Zhou (coup de coude) et Kao (coup d'épaule).

La compétition de Tuishou permet d'éprouver la difficulté du principe du « moindre effort pour un effet suffisant voir maximum » dans un cadre de règles contraintes, sur un temps imparti. Il permet aux pratiquants d'Arts Martiaux Chinois d'origine différente de se rencontrer.

Enfin, le Tuishou Libre, basé sur le principe avancé plus haut, permet à des pratiquants d'arts martiaux de toute origine de pratiquer ensemble et d'échanger. L'engagement dans la rencontre avec le partenaire avec l'esprit courtois et la main franche peut se décliner à pas fixes ou à pas mobiles, avec poussée, tirer par levier, projections, balayage, entraînement au sol avec jambe barrage selon des conventions établies. Les interprétations sont multiples selon les pays, fédérations ou écoles.

Ce « Langage universel » utilise avec le corps peut se pratiquer avec des enfants, des adultes valides et handicapés ou des pratiquants du « quatrième âge ». Il suffit de l'adapter avec créativité et il devient ainsi un outil de socialisation remarquable grâce au toucher souple bienveillant. En Asie et de plus en plus, en Occident, il n'est pas rare de voir des pratiquants « jouer » au Tuishou dans les parcs. Le Tuishou permet ainsi d'œuvrer toujours plus dans la détente, en réunissant de nombreux passionnés d'Arts Martiaux.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET HEURES :

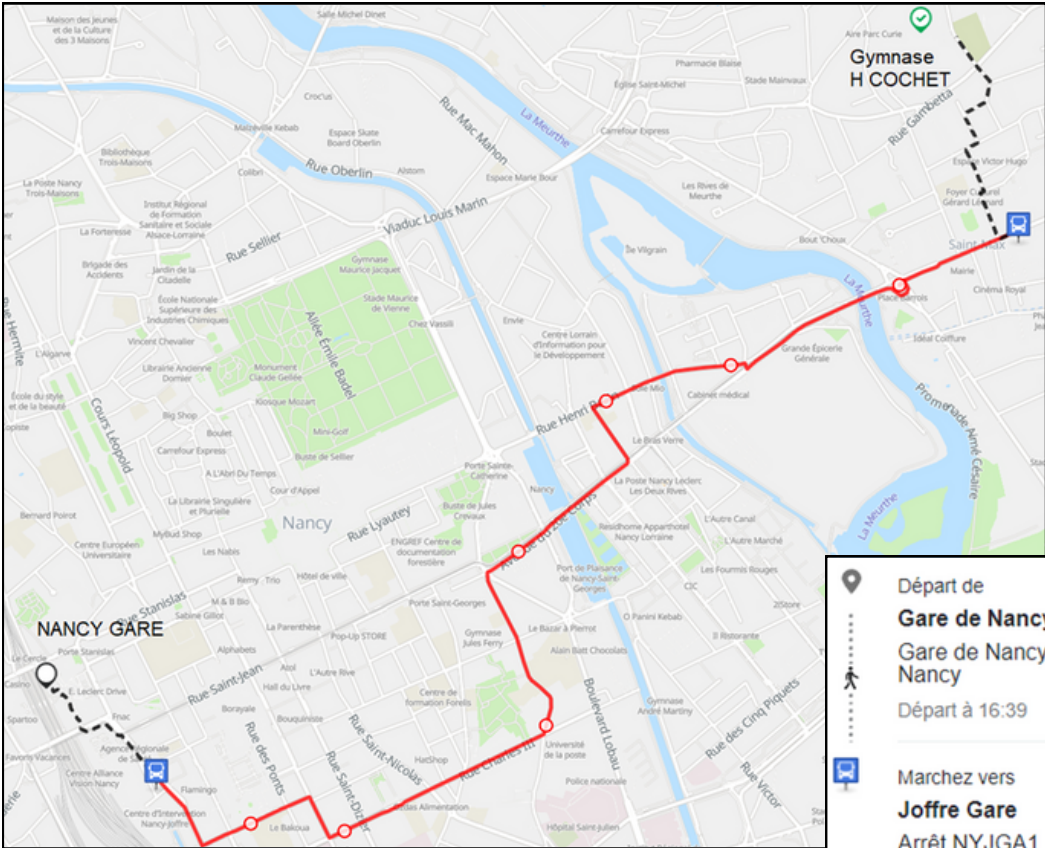
Samedi 20 avril 2024 de 10h à 18h

Dimanche 21 avril 2024 de 09h30 à 15h30

LIEU : COMPLEXE SPORTIF HENRI COCHET - RUE HAIE LE CONTE, 54130 SAINT-MAX

POUR ACCÉDER AU COMPLEXE SPORTIF Henri COCHET:

Départ de Nancy Gare, descendre le boulevard Joffre jusqu'à l'arrêt de bus NYJGA1 en face de « Little délirium/crédit Mutuel ». Prendre Ligne A en direction de Essey Mouzimpré, descendre à Saint Livier, puis marcher jusqu'au gymnase.



Départ de
Gare de Nancy
Gare de Nancy, Place Thiers, 54000 Nancy, France • Nancy
Départ à 16:39

Marchez vers
Joffre Gare
Arrêt NYJGA1
460 m • 6 min

Attendez
A Essey Mouzimpre
16:46, 16:53, 17:00
[Plus d'infos & horaires](#)

Descendez à
Saint-Livier
Arrêt MALIVO
8 arrêts • 17 min

Marchez vers
Centre Sportif Henri Cochet

HEBERGEMENT

La FFAEMC a mis en place un partenariat **ouvert à tous** avec l'appart Hôtel Residhome Nancy Lorraine qui vous propose 15% de réduction via LE CODE PROMO :

FFAEMC15

les réservations se font directement par mail au :

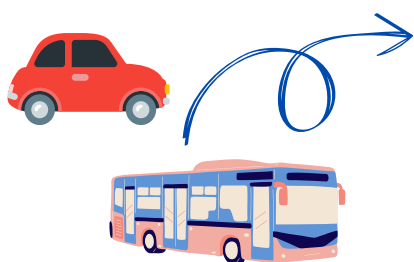
nancy.lorraine@residhome.com

Apparthotel Residhome 9 Bd de la Mothe,
54000 Nancy

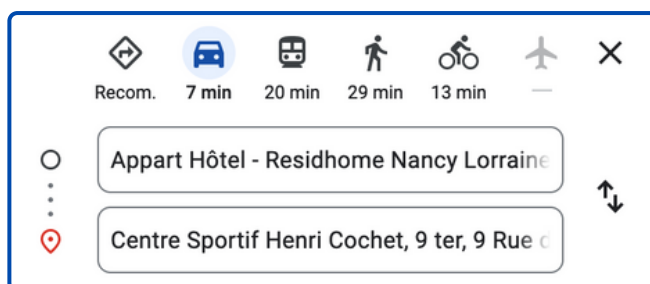
Tel : 33 (0)3 83 19 55 60

SITE WEB

<https://www.residhome.com/residence-hoteliere-aparthotel-nancy-123.html>



L'hôtel se trouve à **7 minutes en voiture et 20 minutes en transports en commun** du centre sportif Henri Cochet (lieu de l'évènement)



INSCRIPTIONS

Lors de l'inscription, nous demanderons une info sur les covoiturages éventuels 😊

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Inscriptions sur: <https://www.helloasso.com/associations/federation-des-arts-energetiques-et-martiaux-chinois/evenements/rencontres-tuishou-interstyles-2024>

Site de la FFAEMC : <https://www.ffaemc.fr>

Site du comite regional Grand Est: <https://www.cgrandestfaemc.com/>

TARIFS ET REPAS

Tarifs Ateliers		
Duree	Licenciés FFAEMC	Non licenciés
Weekend complet	40€	55€
Samedi	30 €	35€
Dimanche	15€	25€
Tarifs repas (y compris accompagnants)		
Panier repas complet (dessert et boisson inclus)	15 €	
Samedi soir	aperitif offert	

PROGRAMME



SAMEDI - MATIN

09H00 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS , ÉMARGEMENT, BOISSONS

09H45 : OUVERTURE OFFICIELLE, MOT DU PRÉSIDENT

ATELIERS

10h00 - 11h15	Tuishou de l'école Yang Jean-Michel BIEBER	Tuishou et lien vers applications martiales Alexandre MOINE	Application des principes fondateurs du Tuishou à partir des 8 potentiels Christian BERNAPEL
11H30 - 12H45	Routine rouler en arrière et presser (pas fixée et libre) Alexandre MOINE	Qualité du contact et écoute en tuishou Patrick RAFFIN	Atelier de formation aux premiers secours ARNAUD Michel

PAUSE REPAS

PROGRAMME



SAMEDI - APRÈS-MIDI

14h00 - 15h15	Douceur et puissance dans le Tuishou Gudrun KAPFERER	La transformation, principe du Tuishou Patrick RAFFIN	Lien entre la balle de Taïchi chuan et les principes des Tuishou Alexandre MOINE
15H30 - 16H30	Pratique libre/dirigée Collective, rotation /10 min		

PAUSE

17H00 - 18H00	Table ronde - échanges - entre experts - animé par Eric CONTE La pratique avec partenaire dans nos disciplines traditionnelles : bases, tuishou, applications martiales, sanshou...
Collation - apéro	

DINER CONVIVAL

PROGRAMME

DIMANCHE

09H00 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS, BOISSONS CHAUDES

ATELIERS

09h30 - 10h45	Douceur et puissance dans le Tuishou Gudrun KAPFERER	La transformation, principe du Tuishou Patrick RAFFIN	Da lu rouler en continu et variantes (sur place et en déplacement). Alexandre MOINE
11H00 - 12H15	Les 5 éléments dans le Tuishou Eric CONTE	Les principes fondateurs du Tuishou au service des 8 potentiels Christian BERNAPEL	Tuishou de l'école Yang Jean-Michel BIEBER

PAUSE REPAS

14h00 - 15h15	Douceur et puissance dans le Tuishou Gudrun KAPFERER	Dalu en déplacement circulaire Eric CONTE	Les 4 premiers potentiels adaptés aux principes écouter, adhérer, suivre et transformer Christian BERNAPEL
15H30	Collation et cloture des rencontres		

CHRISTIAN BERNAPEL

Christian Bernapel a été initié aux arts martiaux Japonais (Karaté Wado Ryu) par MM. Roland Habersetzer et Hiroo Mochizuki. Il a pratiqué et enseigné ces disciplines entre 1965 et 1983 au Centre de Recherche Budo créé par R. Habersetzer.

Depuis 1981, il a bénéficié de l'enseignement traditionnel de Taichi chuan et de Neigong de Maître Wang Yen-nien et de Li Zheng-yi (Charles Li).

Il enseigne le Taichi chuan et les pratiques internes taoïstes (Nei gong) à l'Institut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels (INPACT) qu'il a créé à Strasbourg en 1983, ainsi qu'à l'Université Populaire Européenne de Strasbourg.

Il dispense des stages, ateliers et séminaires en France et à l'étranger sur les thèmes du taichi chuan, du nei gong, du souffle et du geste ainsi que sur les arts de l'éventail et de l'épée. Il développe en collaboration avec des musiciens, comédiens et danseurs une approche du souffle conciliant les arts internes, le geste et la voix. Il intervient au Conservatoire National de Musique et de la Danse de Strasbourg. Il est l'auteur de l'ouvrage «Taiji quan: les huit portes et les treize postures» aux éditions Encre et contributeur à de nombreuses revues francophones et internationales traitant du taichi chuan et des arts énergétiques. Il est membre fondateur de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois, créée en 1989 (alors Fédération des Taichi chuan Traditionnels). Il y a tenu de nombreuses fonctions, dont la présidence, de 2014 à 2021. Il fait partie du Collège Technique de la Fédération depuis sa création et est membre fondateur du Collège International des Enseignants et de l'Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji quan depuis leur création en 1989.

Les interventions proposées :

- 1- Atelier(s) pratique(s): Les principes fondateurs du Tui Shou au service des 8 potentiels.
- 2- les 4 premiers potentiels adaptés aux principes écouter, adhérer, suivre et transformer



JEAN-MICHEL BIEBER

Jean-Michel BIEBER a commencé la pratique des arts martiaux chinois par le Kung Fu NANQUAN en 1990 avec Christian DESPORT, et ensuite avec Roger ITIER.

En 2002 il étudie la pratique du Taï chi chuan avec Yuan HONGAÏ, Yannick CONSTENZA, tous deux issus de l'école JING WU pour le style Yang et avec Li Peng Cheng en Chine pour les styles Yang et Chen.



Il approfondie la pratique du tuishou avec les Maîtres MA CHANGXUN, Zhang SHAOTANG, Jian LIUJUN, Jean GORTAIS.

En 2005, il commence la pratique du Qigong et plus tard devient disciple de Maître SHI YING en Daoyin Yangsheng Gong.

Il enseigne depuis plus de 27 ans et possède un BEES1 et un DEJEPS. 6ème Duan en Wushu et 6ème Duan en Qi gong.

Il est également diplômé en Tui NA AN MO et M.T.C de l'institut supérieur de médecine traditionnelle chinoise de Nancy.

Les ateliers proposés :

Tuishou Traditionnel

Tuishou à une main, premier contact.

Fixer les appuis, jambe active et jambe passive. Ancrer et bouger son centre.

Les 4 premiers potentiels et la transformation.

ERIC CONTE



Après une enfance campagnarde à grimper dans les arbres, j'ai pratiqué divers sports puis découvert les arts martiaux (mais surtout Aïkido) et le yoga dès 1971 à l'université. La rencontre avec le Tai ji quan en 1982 puis avec Jean Gortais (de 1984 à aujourd'hui) m'a permis de réunir tous ces aspects dans la pratique du style Yang transmis par Li Guang hua

Diverses rencontres furent de riches enseignements pour l'exploration du Tai ji quan et du Qi Gong: Wong Tun Ken, Bi Zheng Quin, l'école des Temps du Corps avec Me Zhang guang De et Hu Xiao fei, les pratiques de Wudang avec Yuan Limin,.

Formé en sophrologie, PNL, et diverses approches Corps-Esprit dans l'esprit de K G Durchkeim. Enfin depuis 2011 Liu Deming, maître 5ème génération de l'Ecole taoïste d'arts martiaux Ziranmen m'a permis d'approfondir la « philosophie du mouvement ». Aujourd'hui enseignant disciple du Ziran qi gong j'ai plaisir à animer et co-animer des stages Mouvement, Energie et Méditation.

Adhérent de la FFAEMC depuis 1991, 7ème duan Tai ji quan , titulaire DEJEPS QI GONG depuis 2009, j'ai toujours plaisir à proposer une pratique dont le sens est d'explorer la profondeur de l'humain avec le support du jeu martial et énergétique.

Les ateliers proposés

1/ 5 changements 5 énergies : dans le tui shou formel, 5 façon de changer permettent de relier le mouvement martial et les 5 phases énergétiques. Cela permet d'avoir une lecture énergétique des transformation du tui shou et des figures du Tao lu. De là , chacun(e) peut développer un registre de changements plus complet.

2/ Dalu circulaire : parmi différentes possibilités, celui-ci est un excellent éducatif pour dérouler un mouvement continu avec partenaire.

ALEXANDRE MOINE

Très nombreux cours et stages effectués pendant 10 ans. Démonstration à la Nuit des arts martiaux traditionnels et le festival des arts martiaux à Bercy.

En parallèle apprentissage pendant 10 ans également du kung fu long poing, de la grue blanche et surtout le Chin n'a, le tai chi chuan yang et le Qi Gong à l'Académie de la montagne St Genevieve chez Pascal Plée supervisée par Yang Jwing Ming.



De 2004 à maintenant stages réguliers en France supervisés par Mantak Chia en chi kung, nombreux stages et cours auprès de Marc Fréjacques.

Co-fondation le l'AAMTC et enseignement du wing chun, Taichi yang et Qi gong pendant 14 ans à raison 12 heures de cours/semaine en moyenne de 2008 à 2022.

Obtention de mon ATT 3 Amcx et Taichi, CQP Amcx, CQP EPMM sport pour tous. Nombreuses interventions en entreprise et démonstrations ponctuelles pendant cette période.

Pratique de deux ans de jujitsu Brésilien.

Pratique du Kali escrima sous forme de stages ponctuels Michel Rozzi, Daniel Lonero, Pascal Gilles, ...(apprentissage en stage régulier).

Cours réguliers de kali et panuntukan 2 ans chez Stéphane Poudre à l'Afamsea de Montgeron.

Pratique et approfondissement du Penchak Silat SSBD et SBL auprès de Maul Mornie et Alvin Guinanao de 2016 à maintenant.

Participation au groupe français d'instructeurs en SBL.

De 2019 à maintenant, enseignement de Wing chun au club de Kung fu Lagny à Lagny-sur-Marne dans le 77.

Les ateliers proposés :

- 1/ Tuishou et lien vers les applications martiales
- 2/ Routine « rouler en arrière et presser » (pas fixée et libres)
- 3/ lien entre la balle de taiji et les principes des Tuishou
- 4/ Da lu rouler en continu et variantes (sur place et en déplacement).

PATRICK RAFFIN

Enseigne le Taichi chuan à BAYONNE (Côte Basque) depuis plus de 20 ans, 4e duan Faemc, CQP MAM
Scotché dès l'adolescence par les performances de Bruce Lee dans ses films, je voulais m'inscrire au karate à l'époque du collège, mais mes parents n'étant pas aussi convaincus, j'ai d'abord passé le BAC et, indépendance gagnée, j'ai débuté à 17 ans par le taekwondo, avant de pratiquer et enseigner longtemps le karate entre Franche-Comté, Bourgogne et Pays-Basque, au fil de ma vie professionnelle.



J'ai également longtemps pratiqué, en parallèle, l'aïkido qui complétait idéalement ma recherche de sens martial et de transmission traditionnelle, sans l'esprit de compétition sportive.

Cherchant toujours au-delà des techniques et de l'optimisation du mouvement, ce que recouvrait cette notion de Ki japonais, de Qi chinois, et après des rencontres, échanges, découvertes, je me suis inscrit au Taiji Quan, en Côte Basque. C'était bien là ce que je cherchais et c'est progressivement devenu ma pratique unique.

Depuis 1993 je suis l'enseignement de style YANG, transmis par maître WANG Wei Guo. J'ai découvert une pratique du taichi vive, intense, physique, martiale, couplée à la recherche du lent, du souple, du plein, du doux. Paradoxes apparents.

Dans notre école, le travail avec partenaire est régulier et essentiel pour tester notre compréhension et notre progression d'abord technique, puis interne.

Les ateliers proposés :

Tuishou Traditionnel

- 1) **Qualité du contact et écoute en tuishou**
- 2) **La transformation, principe du tuishou**

GUDRUN KAPFERER

A débuté la pratique du Taichi chuan avec Jean Gortais (style Yang école Li guang hua) en 1982 à Todtmoos Rütte où elle a étudié au quotidien durant plusieurs années la méditation avec Karlfried Graf Durckheim.

Enseignante professionnelle en Forêt Noire durant de nombreuses années, elle pratique et enseigne depuis une quinzaine d'année le Taichi chuan de l'école Ma tsun kouen (Me Fernando Chedel).

Psychanalyste jungienne à Lorrach (Allemagne), elle est aussi enseignante de la méditation « Art of living ».



L'atelier proposé :

« Douceur et Puissance dans le Tuishou »

Spécialement destiné aux femmes qui pratiquent le Taichi Chuan sans oser « entrer dans » le Tuishou, cet atelier est également ouvert aux hommes.

Programme :

- 1) Adopter et maintenir une posture stable
- 2) Garder l'esprit ouvert et réceptif
- 3) Sentir la puissance du Centre (Tan tien ou Hara)
- 4) Manifester une intention claire.

CHRISTOPHE LEPHAY

Christophe était depuis plus de dix ans un membre éminent du Collège technique des arts martiaux chinois internes de la FFAEMC et en était le coordinateur depuis avril 2021. Il y représentait le style Yangjia Michuan de tachi chuan qu'il pratiquait depuis 1984.



Les nombreux participants aux Rencontres de tuishou interstyles de Laillé (35) se souviennent de l'accueil chaleureux et de l'impeccable organisation de cet événement qu'il avait imaginé comme un joyeux et enrichissant moment de partage entre pratiquants de tous horizons.

La cohésion des bénévoles autour de ces beaux moments de 2017 et 2019 témoignait de l'esprit de respect et de convivialité qui lui tenait tant à cœur, et qu'il insufflait à ses élèves de l'association SMACT.

Ce format d'événement se perpétue dans l'esprit des Rencontres de Laillé, ainsi à La Rochelle en 2022, où il a animé un atelier.

Christophe animait également des ateliers lors des Universités d'Été de la Fédération. L'amitié était la signature de son engagement sans faille auprès de la FFAEMC dès sa création.

CONTACT

ILIAS RIHANI

RESPONSABLE DE PROJET ET DE
COMMUNICATION ÉVÈNEMENTIELS

01.40.26.73.98

EVENTEMENTS@FAEMC.FR

CHLOÉ GOUFFÉ

ASSISTANTE COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

01.40.26.73.98

ASSISTANT-EVENEMENTIEL@FAEMC.FR