

Organisation générale
du Tournoi/Gala 2012

Sacha Merlini
tel : 06 17 74 02 99
sachamerlini@hotmail.com

Secrétariat de l'école
tel : 01 40 24 02 87
phenixetdragon@gmail.com

Matteo Pepe
tel : 06 07 04 62 80
matteo.pepe@gmail.com

TOURNOI/GALA INTERNATIONAL
ÉCOLE PHÉNIX ET DRAGON 2012



ASCAM



APAMC

14H15-20H00

Trois équipes s'affrontent en épreuves
simultanées de Kung Fu, Sanda, Tui Shou,
Taiji Quan et Qi Gong suivies d'une
soirée festive avec buffet et musique

au Centre Sportif Didot, 18 Avenue Marc
Sangnier Paris 14, Métro ligne 13 : Porte
de Vanves, Tramway : arrêt Didot.

6^e

**Programme
Tournoi International
Phénix et Dragon
9 Juin 2012**



ÉQUIPE **DRAGON**



ÉQUIPE **PHÉNIX**



ÉQUIPE **TIGRE**

Le Tournoi

Le samedi **9 juin 2012, à partir de 14h15**, trois équipes s'affrontent : les Dragons, les Phénix et les Tigres, dans une série d'épreuves de Kung Fu Wushu et de Sanda (combat sportif), mais aussi de Taiji Quan.

Ce Tournoi offre un bel éventail des divers arts martiaux chinois pratiqués à l'École Phénix et Dragon et dans les clubs invités.

L'une des originalités de ce Tournoi est que chaque équipe est mixte, multidisciplinaire, constituée d'enfants et d'adultes issus de chaque club et de chaque pays. La victoire n'est pas individuelle, mais par équipe.

Chaque compétiteur apporte des points à son équipe, bien équilibrés selon les niveaux.

N'hésitez pas à encourager dans la bonne humeur votre équipe favorite ! Les épreuves sont serrées, et la partie n'est jamais gagnée avant les dernières confrontations et la remise du trophée.

Le Tournoi sera suivi d'un « open » de Tui Shou (poussée des mains) et de Jianzi (jeu du volant à plume) ouvert à tous.

Le Gala

De 16h45 à 18h30, les adhérents de l'École Phénix et Dragon, avec nos amis venus d'Ardèche, de Norvège et d'Italie, présentent une démonstration sous forme de spectacle qui vous permettra de découvrir entre autres :

KUNG FU WUSHU

Enfants, adolescents et adultes se partagent ces démonstrations de Taos et formes chorégraphiées :

- # Taos Chang Quan : style moderne alliant souplesse et élégance
- # Taos Shaolin Quan : style traditionnel développant force et explosivité
- # Taos Taiji Meihua Tang Lang Quan : style traditionnel de combat à courte distance
- # Démonstrations variées d'exercices et de combats à main nue ou avec armes : sabre, bâton, nunchaku

TAIJI QUAN ET QI GONG

Dans ces formes dites « internes », fondées sur le respiration, la concentration et la circulation du « Qi », exécutées en musique, la souplesse et l'artistique sont privilégiés :

- # Forme dite du « Poème », florilège de plusieurs mouvements extraits de divers enchaînements, avec nos amis italiens
- # Tao des « 24 » mouvements

- # Tao des « 48 », plus avancé
- # Forme Taiji-Qi Gong de la « paume », dynamique et percussive
- # Forme Taiji des « 32 » à l'épée
- # Forme Qi Gong au sabre
- # Forme Taiji-Qi Gong à l'éventail
(exercices liés à la préservation des organes créés par le professeur Zhang Guang De, sous le nom de « Dao Yin Yang Sheng Gong »)

Soirée festive

A partir de 18h30, c'est l'ouverture du buffet, avec de nombreux plats et boissons variées. C'est l'occasion de se retrouver dans une ambiance conviviale et amicale.

A cette occasion, nous comptons sur vos talents culinaires pour compléter ce buffet : apportez vos meilleurs plats (salades, tartes salées, etc.), entrées, desserts, ou toute autre nourriture familière ou exotique !

Pendant toute l'après-midi, sur un stand spécial, vous aurez la possibilité d'acheter à prix associatifs une grande diversité de t-shirts, pantalons, chaussures, armes et accessoires...

Si vous avez des questions concernant l'événement, n'hésitez pas à nous contacter :

- * sachamerlini@hotmail.com
- * Secrétariat de l'école 01 40 24 02 87 phenixetdragon@gmail.com
- * Matteo Pepe 06 07 04 62 80 matteo.pepe@gmail.com

Clubs invités

FRANCE

APAMC (Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois) Paris VI,
ASCAM (Association Sports de Combats et Arts Martiaux), Paris IV,
MANTIS, Paris V, **TESAM**, Paris XII, **FBEP**, Paris XV,
CBD (Cercle Budo Douarnenez), Douarnenez, Bretagne
WUSHU FENG, Drôme, Ardèche

ITALIE

TANA DEI DRAGONI, Milano

NORVÈGE

NOFØDRA, Norsk Føniks og Drage, Oslo