



Équipe Dragon



Équipe Phénix



Équipe Tigre

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

4^e

12 Juin 2010 Tournoi International Phénix et Dragon Programme



École Phénix et Dragon 01 40 24 02 87
phenixetdragon@gmail.com

Centre Sportif Didot
18, Av Marc Sangnier Paris 14
Ligne 13 : Porte de Vanves



ÉQUIPE DRAGON



ÉQUIPE PHÉNIX



ÉQUIPE TIGRE

Le Tournoi

Trois équipes s'affrontent pour gagner.

En juin 2009, les Tigres ont remporté le trophée, qu'ils remettent en jeu cette année.

De **14h00 à 16h30** ont lieu des épreuves simultanées de Qi Gong, Taiji Quan, Tui Shou (poussée des mains), Sanda (lutte chinoise) et Kung Fu Wushu. Ce Tournoi, sportif et spectaculaire, offre un bel éventail des divers arts martiaux et énergétiques chinois pratiqués à l'École Phénix et Dragon et dans les clubs invités.

Particularités :

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. Les organisateurs se chargeront de veiller à l'équilibre entre les équipes. N'hésitez pas à encourager dans la bonne humeur votre équipe favorite !

Le Gala

De **17h00 à 18h30**, les adhérents de l'École Phénix et Dragon, avec nos amis invités, présentent une démonstration sous forme de spectacle qui vous permettra de découvrir entre autres :

Kung Fu Wushu

Taos et formes chorégraphiées, avec la participation de nos amis italiens.

Taiji Quan et Qi Gong

Dans ces formes dites "internes", exécutées en musique, la souplesse et l'artistique sont privilégiés :

→ Tao des 88 mouvements, style Yang

→ forme Taiji-Qi Gong dite de la "paume"

→ forme Taiji-Qi Gong à l'éventail

(exercices liés à la préservation des organes créés par le Professeur Zhang Guang De, Dao Yin Yang Sheng Gong)

Soirée festive

A partir de **18h30**, c'est l'ouverture du buffet dînatoire, avec de nombreux plats et boissons variées. C'est l'occasion de se retrouver dans une ambiance conviviale et amicale ! Nous comptons d'ailleurs sur vos talents culinaires.

Faites-nous goûter salades, tartes salées ou sucrées ou tout autre plat que vous voudrez bien préparer !

Organisation

Une équipe de **20 personnes** s'occupe de l'organisation de l'événement. Si d'autres personnes veulent y participer, elles seront les bienvenues à tout moment.

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