



L'École

Dans une ambiance amicale et associative, L'Ecole Phénix et Dragon vous offre un choix de cours, stages et une formation continue parcourant les arts martiaux chinois. Les cours, de styles et de professeurs variés, adaptés à tout âge, sont composés de trois disciplines :

QI GONG : TONICITÉ | TAIJI QUAN : FLUIDITÉ | KUNG FU WUSHU : FORCE

L'Ecole Phénix et Dragon regroupe plusieurs associations indépendantes qui partagent le même état d'esprit et qui proposent toute l'année des cours de Kung Fu, de Taiji Quan et de Qi Gong, à Paris et ailleurs.

Les enseignants ont un diplôme d'Etat ou Fédéral.

En 2009, les associations parisiennes ont réuni plus de 275 adhérents.

ASCAM

depuis 1991, propose des cours tous publics, démonstrations, tournois...

APAMC

depuis 1988, plus particulièrement axée sur la formation continue, propose également des stages, cours et voyages

MANTIS et TESAM

créées en 2006, proposent des cours spécifiques et des stages

FBEP

depuis 2008 et s'intéresse plus particulièrement au Qi Gong et Taiji Quan

Kung Fu Wushu

Popularisé au cinéma par Bruce Lee, Jet Li ou Jackie Chan, le Kung Fu est accessible à tout âge, de 7 à 77 ans, que l'on ait envie de pratiquer un art martial, en s'entraînant assidûment, ou tout simplement d'entretenir son physique. Le Tang Lang Quan est le premier style de référence de notre école. Basé sur les mouvements de la mante religieuse, il est sans doute l'un des plus efficaces. Par sa simplicité, il fait partie des styles pouvant être abordés par tous, quelle que soit la morphologie. Dans notre club, nous pratiquons à la fois des formes modernes de Kung Fu (Chang Quan : boxe longue), et des formes traditionnelles (Tang Lang Quan, Shaolin Quan : style énergique et vigoureux). Les armes telles que le bâton, le sabre, le « nunchaku » et l'épée sont également étudiées. Vous pouvez également pratiquer le Sanda, forme sportive de combat qui est pratiquée avec des gants de boxe, et des protections. En Sanda, les techniques utilisées sont les attaques de poings, de pieds, et les projections. La self-défense que nous pratiquons intègre des techniques de Qin Na (ça se prononce "Tchinna"). Il s'agit de méthodes de luxation des articulations de l'attaquant afin de le neutraliser.

Kung Fu Wushu pour enfants et ados

Nous proposons 5 cours de Kung Fu pour enfants ou pour adolescents par semaine. A partir de 5 ans pour les petits et 16 ans pour les ados.

Taiji Quan

Le Taiji Quan (parfois écrit Tai Chi Chuan) est un art martial chinois interne. Il permet d'acquérir souplesse, relâchement et concentration par l'exécution au ralenti de techniques de combat. L'approche du Taiji est différente de celle du Kung Fu ; ses mouvements lents et harmonieux, le travail sur l'enracinement, l'axe et l'espace apportent connaissance et maîtrise de soi. L'enseignement comprend également le Tui Shou (poussée des mains avec partenaire) et des formes avec épée.

Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique de santé, intimement liée à la médecine traditionnelle chinoise et à sa philosophie.

Il consiste en des mouvements souples et harmonieux, des étirements, mais également des postures, des automassages ou des percussions, le tout alliant travail mental et détente.

Dans le Qi Gong, nous utilisons notre force intérieure pour faire circuler l'énergie le long des méridiens, les canaux de circulation de Qi (l'énergie), utilisés en acupuncture.

Les enchaînements de mouvements se font souvent en musique et ont pour but de tonifier et de régulariser l'énergie. Ainsi, le Qi Gong permet de retrouver le calme des émotions et l'équilibre physique. Notre style de référence est celui de Maître Zhang Guang De. Nous pratiquons également des formes utilisant l'éventail, l'épée et le sabre.

Stages à Paris

Kung Fu : Techniques de base, Bâton / Nunchaku (techniques de combat), Kung Fu Tang Lang, Sanda (combat sportif), Self Défense...

Qi Gong : Tao du Rein, Tao des 5 animaux, Tao Rate/Estomac

Taiji Quan : Forme des 8, Forme des 88, Taiji et Qi Gong (techniques d'épée), applications martiales du Taiji et 4 portes

Danse du Lion : Initiation à la danse du Lion

Massages : stages pour masser et être massés, techniques de base et localisation des méridiens

Formation continue

Taiji Quan, Qi Gong, Kung Fu

Approfondissement ou perfectionnement, sans niveau préalable.

→ Séminaires à la carte.

→ Pour améliorer sa pratique, progresser dans ses apprentissages, approfondir ses connaissances, ou se préparer aux degrés élevés et aux diplômes d'Etat.

→ Pour acquérir les bases pédagogiques et techniques nécessaires à l'enseignement et à l'encadrement d'un groupe.

Matteo PEPE-ESPERT

Directeur Pédagogique de l'Ecole Phénix et Dragon. Praticien de médecine traditionnelle chinoise, ostéopathe et sophrologue. Diplômé d'Etat. 5e Duan du Centre de Daoyin Yang Sheng Gong de Pékin et de l'Université des Sports de Pékin. Il est l'élève de Me Zhang Guang De. Diplômé de la Fédération Européenne de Qi Gong. Auteur du livre "Prendre sa santé en main". Il enseigne à Paris et à Milan.



Kung Fu

Enfants (une seule cotisation pour tous les cours)

ASCAM Mercredi 16h30-17h30, Vendredi 17h-18h15 (lieu D)

APAMC Samedi 12h-13h et 13h-14h (lieu E)

Adolescents (une seule cotisation pour tous les cours)

ASCAM Lundi 18h30-19h30 (lieu A), Mardi 18h-19h (lieu B)

APAMC Vendredi 19h-20h (lieu C)

Adultes

ASCAM Lundi et Mercredi 19h-20h30 (lieu A)

Mardi 20h15-21h45, Jeudi 21h-22h15 (lieu B)

APAMC Mardi 19h-20h30 (lieu D), Vendredi 20h15-21h45 (lieu C)

Samedi 10h45-12h (lieu E)

MANTIS Dimanche 10h30-12h (lieu F)

Bâton, Nunchaku, Sabre : le Vendredi

Taiji Quan

ASCAM Jeudi 20h30-22h (lieu D), Vendredi 19h-20h15 (lieu C)

APAMC Samedi 9h15-10h45 (lieu E)

Qi Gong

ASCAM Mardi 19h-20h15 (lieu B), Jeudi 20h-21h (lieu D)

FBEP Mercredi 19h30-20h45 (lieu G)

APAMC Samedi 9h15-10h15 (lieu E)

(lieu A) : 48, rue Vieille du Temple, Paris 04, M° Hôtel de Ville

(lieu B) : 3, rue Caillaux, Paris 13, M° Maison Blanche

(lieu C) : 20, rue du Jardinnet, Paris 06, M° Odéon

(lieu D) : 16, rue du Renard, Paris 04, M° Rambuteau

(lieu E) : 87, rue de Vaugirard, Paris 06, M° Montparnasse

(lieu F) : Jardin du Luxembourg (près du Sénat)

(lieu G) : 99 ter, rue Olivier de Serres, Paris 15, M° Pte de Versailles



Adresse postale du secrétariat commun :
MeetingPoint, 45, rue Alexandre-Dumas, Paris 11

Kung Fu

Tang Lang, Shaolin Quan, Chang Quan

Taiji Quan

Style Yang, forme des 24, 48, 88 et 32 à l'épée

Qi Gong

Pour préserver la santé



1er cours
gratuit

2010

École Phénix & Dragon 2011

Cours, stages, formations : renseignements sur notre site,
phenixetdragon.net, par mail, phenixetdragon@gmail.com
et par téléphone / fax 01 40 24 02 87