

HISTOIRE

詠春拳

Reconnu en Chine comme la science des poings, le Wing Chun se caractérise par des techniques courtes et rapides des bras et des jambes.

Bâti sur le principe de la ligne centrale, il propose une vision cartésienne des stratégies de déplacements et d'interceptions. Mais aussi une philosophie de vie qui tend à éviter le combat.



L'origine du Wing Chun date de la dynastie Qing (1645-1911). Il s'appuie sur la fusion de quatre grands styles de Kung Fu (Tigre, Dragon, Serpent et Grue Blanche). Il fut conçu par cinq grands maîtres du temple Shaolin.

LA PHILOSOPHIE

Le Wing Chun Kung Fu est un style interne-externe.

Il repose sur la philosophie taoïste du yin et yang (le féminin et le masculin, le doux et le dur).

La lignée du grand maître Yip man (Ipman) descend de la nonne Ng Mui et de sa jeune disciple Yimwingchun. Toutes deux développèrent leur style selon les concepts féminin de la non-force.

“ *Le plus souple en ce monde, prime sur le plus rigide.* ”

LA FORMATION



L'académie propose à ses adhérents une formation complète. Celle-ci est composée des apprentissages suivants : taos (forme composant le style), applications martiales, self-défense, chi sao (main collantes), mannequin de bois, boxe, Grappling (techniques au sol) et armes (baton et couteaux papillons).



L'ACADÉMIE

L'association Yimwingchun fut fondée en 1998. C'est un lieu convivial où vous pourrez pratiquer en toute sérénité. L'académie a reçu en 2015, la médaille de bronze des sports et de l'engagement associatif en Midi-Pyrénées.

LE PROFESSEUR

Stéphane Serror débuta sa formation en 1989 auprès de sifu Didier Beddar. Il est titulaire du Brevet Professionnel et d'une expérience de plus de 25 ans d'enseignement en Wing Chun Kung Fu.

MOBILE : 07.49.39.85.31

144, rue de la providence 31500 TOULOUSE
Email: contact@yimwingchun.com

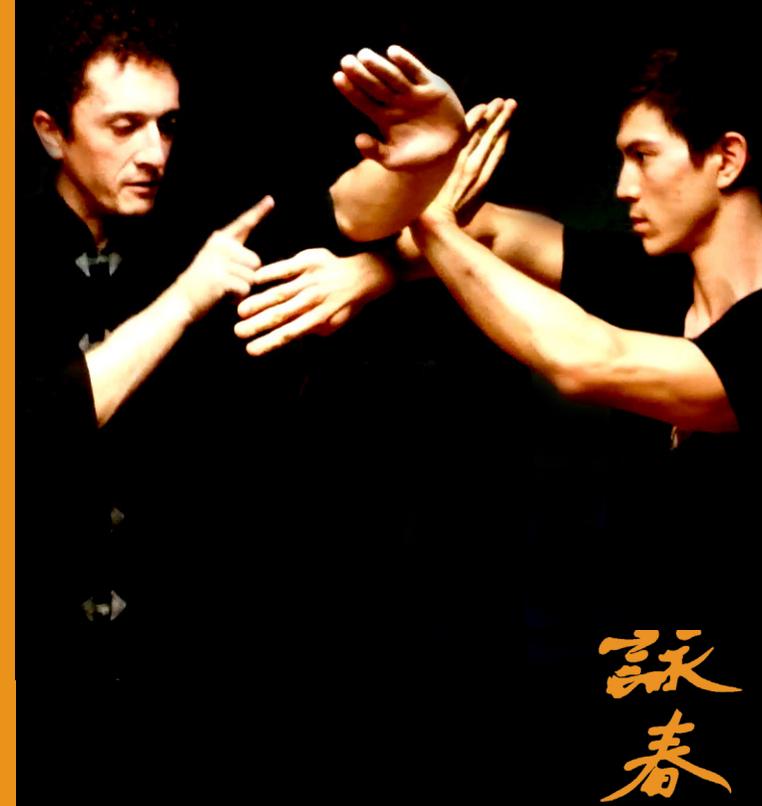


www.yimwingchun.com

Réseaux : Académie de Wing Chun Kung Fu de Toulouse



“ *Le plus souple en ce monde, prime sur le plus rigide.* ”



詠春拳

ACADÉMIE
WING CHUN KUNG FU

TOULOUSE

A PROPOS DE NOS COURS

L'académie propose trois thèmes de cours principaux

Le Wing Chun Kung Fu qui est notre spécialité et aussi le style de prédilection de l'école.

L'atelier **Boxe débutant** qui permet aux novices de découvrir en toute sécurité les notions liées au contact.

L'atelier **Grappling** qui est un cours spécialisé dans la lutte au sol et dont l'objet est de vous faire découvrir les bases du **Jiu-Jitsu brésilien** applicables sans kimono.

L'inscription à l'académie vous donne un accès illimité à tous ces cours.

Vous y développerez votre **condition physique**, vos **réflexes** et vos capacités à **vous dépasser**.

WING CHUN KUNG FU



LES ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

ATELIER BOXE débutant

Travail sur cibles, techniques de frappes, contres, esquives et déplacements, réflexes et jeux d'opposition.

ATELIER GRAPPLING

Clés de bras, renversements, positions stratégique, gardes, sorties, étranglements, déplacements, balayages et projections, soumissions au sol et debout, randori.



CE QUE DISENT NOS ÉLÈVES

Aurélien S. «Pratiquant dans cette académie depuis plus de 10 ans j'ai pu suivre une évolution cohérente avec le niveau d'exigence : un apprentissage et un enrichissement perpétuel ».

Anna M. «J'ai découvert un art martial qui me fait travailler la souplesse l'équilibre et la coordination. Qui renforce ma tonicité musculaire et qui véhicule des valeurs positives».

Jonathan T.. «On sent le respect et la passion à travers l'enseignement. Le maître est à l'écoute pour tous les niveaux. Il a une grande technicité tout en restant humble».



COURS ADULTES

Ils sont conçus pour vous donner toutes les bases techniques du **Wing Chun Kung Fu** : l'interception, les déplacements, les réflexes et la self-défense. Au fur et à mesure des mois viennent des apprentissages plus sophistiqués tel que les chi sao (mains collantes), le mannequin de bois, ou le sparring. Vous pourrez aussi participer aux ateliers de **boxe** et de **grappling**.

COURS ENFANTS 6-10 ANS

L'objectif du cours est d'améliorer la motricité, de développer la confiance en soi, le respect des camarades, et le contrôle des mouvements. D'entrer progressivement dans la technique.

COURS ADOS 11-17 ANS

Le cours des ados est axé sur les fondamentaux du style. La condition physique, les taos, les applications martiales, la self défense, les Chi Sao (mains collantes), le mannequin de bois. C'est un véritable tremplin vers les cours adultes.



NOS SERVICES

L'académie est ouverte du **lundi au samedi** et ferme partiellement durant les vacances scolaires. Nous proposons sur simple demande :

- ✓ Cours privés personnalisés
- ✓ Cours en comité d'entreprise
- ✓ Coaching personnalisé