



## Les Associations Toum

Fondée par Anya Méot en 1983, Toum Paris a donné naissance à plusieurs associations Toum en France et à l'étranger.



Les pratiquants Toum peuvent, au cours de leurs voyages, être accueillis, pour une soirée de pratique, par une autre association Toum.

Toutes les associations Toum diffusent, avec plus de 100 professeurs diplômés, le style Yang de Maître Tung Kai Ying.



[www.tungkaiying.com](http://www.tungkaiying.com)



## Toum Porte Océane depuis plus de 30 ans à Niort

Liliane Lapomme, fondatrice de Toum Porte Océane ouvre le premier cours de Tai Chi Chuan à Niort en 1985.

Depuis sa création, l'association a initié des centaines de pratiquants au Tai Chi Chuan et formé plusieurs professeurs diplômés.

[www.toumporteoceane.net](http://www.toumporteoceane.net)



# TAI CHI CHUAN

EN DEUX SÈVRES  
ET EN CHARENTE MARITIME  
2017-2018



Association  
**TOUM PORTE OCÉANE**

Contact

Liliane LAPOMME 06 89 86 64 84

[liliane.lapomme@live.fr](mailto:liliane.lapomme@live.fr)

[www.toumporteoceane.net](http://www.toumporteoceane.net)



Toum Porte Océane est affiliée à la  
Fédération des Arts Énergétiques et  
Martiaux Chinois.

[www.faemc.fr](http://www.faemc.fr)

## Le Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois interne inspiré par la pensée taoïste.

Vous pouvez croiser ses pratiquants seuls ou en groupe dans les parcs et jardins publics. Le Tai Chi Chuan se pratique également en salle au sein d'un groupe.

Art martial du mouvement, pratique de santé, de relaxation, le Tai Chi Chuan se pratique à tout âge.

La pratique repose sur les mouvements de l'enchaînement long. Ils se déroulent sans interruption, selon l'alternance du Yin/Yang.

L'accent est mis sur la circulation de l'énergie qui développe la conscience du corps et du monde qui l'entoure.

Les mouvements ressemblent alors à un combat au ralenti, chaque geste ayant une application martiale.

C'est une école de patience et de découverte de soi qui apprend à se centrer et à s'ouvrir à l'autre.

Dans le plaisir et l'approfondissement de la pratique, chacun peut trouver aisance et mobilité corporelle, détente et relaxation, méditation en mouvement, disponibilité à l'action, qualité de relation aux autres... et les infinies richesses de la quête du geste juste.

## Les enseignantes

**Liliane Lapomme**, 5<sup>ème</sup> Duan, enseigne depuis 1984, Diplôme d'État DEJEPS Arts Martiaux Chinois Internes



**Monique Fichet**, 3<sup>ème</sup> Duan, enseigne depuis 1995. Brevet de Professeur homologué par le Ministère des Sports.

Liliane et Monique assurent les cours à Châtelailon, Niort et Magné. Elles peuvent être assistées par des élèves avancés.



**Françoise Portat**, 2<sup>ème</sup> duan, assure le cours à Vaubalier (79)

## Le style Tung de forme Yang

Notre Tai Chi Chuan est de forme Yang du style de Maître Tung Kai Ying.

À partir du Tao Lu, forme lente, le style Tung est riche de pratiques complémentaires :

- Tai Chi Gong, préparation énergétique
- Kwai-Chuan, enchaînement rapide
- Da Lu, Tui Shou, San Shou, Tui Lian
- Exercices à deux, applications des formes
- Armes : Éventail, Sabre, Bâtons, Épée



## Lieux et horaires des cours

Les salles sont mises à disposition par les municipalités

### Niort (79)

salle de danse de la Salle Omnisports,  
entrée rue Barra, 1<sup>er</sup> étage

**Mardi :**

Approfondissement (à partir de la 3<sup>ème</sup> année) 19h00 à 20h30  
Perfectionnement, travail à deux, armes 20h30 à 22h00

**Mercredi :**

Débutants et bases 19h15 à 20h30  
Approfondissement 20h30 à 21h30

**Jeudi :** Débutants et bases

10h30 à 11h45

### Forêt de Chizé (79)

Salle des Fêtes de Vaubalier, Les Fosses

**Jeudi :** Débutants et bases

18h00 à 19h15

### Magné (79)

Salle Omnisports, 424 avenue du Marais-Poitevin

**Mardi :** Débutants et bases

18h30 à 20h00

### Châtelailon Plage (17)

Salle adjacente du Dojo, 1 rue du Stade

**Mercredi :**

Débutants et bases 17h00 à 18h15  
Approfondissement 18h15 à 19h30  
Armes 19h30 à 20h30

### Tenue

Pour débiter, tee shirt à manche longue, pantalon long souple, chaussures souples. Par la suite, tenue chinoise TOUM conseillée.

### Licence, adhésion et cotisation

Il est possible de suivre 1 ou 2 cours d'essai gratuit. Pour s'inscrire, apporter 3 photos d'identité et un certificat médical. La cotisation donne accès aux cours sur tous les lieux ainsi qu'à des cours de regroupement le samedi matin.

- Licence annuelle : 35 € (32€ licence FAEMC+3€ adhésion asso)
- Trimestre : 83 € (68 € en tarif réduit)
- Année : 210 € (170 € en tarif réduit)

Tarif réduit: 1<sup>ère</sup> année, étudiant, demandeur d'emploi, couple, famille...