

Souffles de Loire

INSTITUTION MARMOUTIER
17 QUAI MARMOUTIER TOURS

30 ET 31
MAI
2026

A PARTIR
DE
13H30



organisé par le comité régional FFAEMC Centre Val De Loire

ateliers découverte multi disciplines

événement organisé par le Comité Régional FFAEMC Centre Val De Loire

**10 ateliers le samedi
14 ateliers le dimanche**



14 intervenants

**démonstrations
démonstrations participatives**

informations pratiques

dates et heures:

samedi 30 mai 2026 à partir de 13h30

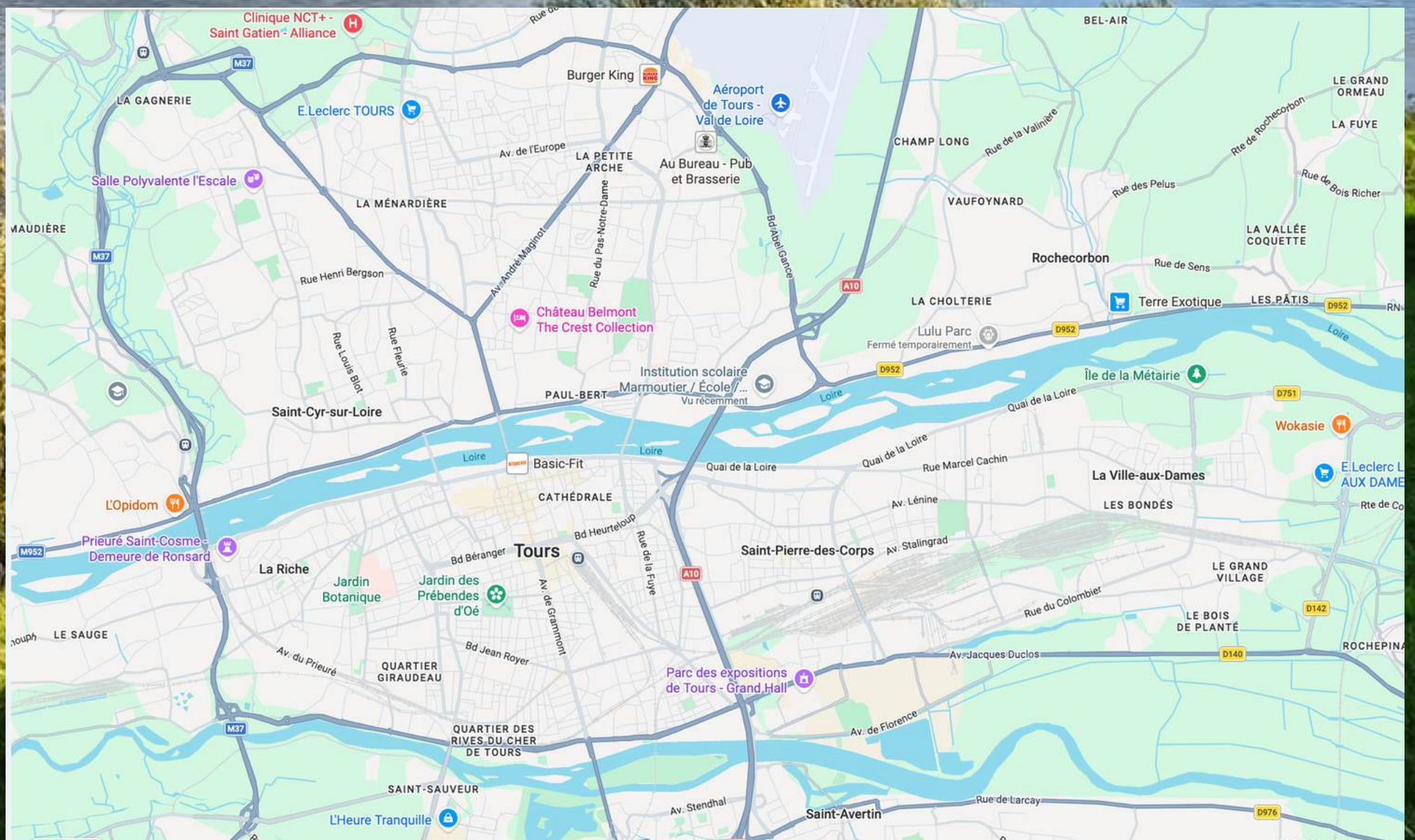
dimanche 31 mai 2026 : 9h15-15h30

lieu:

Institution Marmoutier

17 quai Marmoutier

Tours



tarifs:

gratuit pour les licenciés Ffaemc

15 euros le week-end

pour les non licenciés

hébergement

possibilité d'hébergement sur place

(Institution Marmoutier)

55,50 euros

repas samedi soir, dimanche matin , midi, nuit et kit linge

à réserver à l'inscription avant le 30 mars

inscriptions

formulaire d'inscription:

hello asso

date limite le 30 avril

les intervenants



Eric Bénard (taijiquan)

Pratiquant et enseignant passionné d'arts martiaux, titulaire du CQP MAM AMCI X, 3e Duan FFAEMC, 4e Degré de l'école Tokitsu-Ryu, Éric Bénard allie rigueur, expérience et pédagogie. Fondateur de l'association Tai-Chi Montlouis (37), il œuvre depuis de nombreuses années pour une pratique accessible à tous. Sensible aux questions d'inclusion, il développe des approches adaptées favorisant le bien-être, la confiance et le lien entre les participants.

Cet atelier s'adresse aux personnes en situation de handicap (mobilité réduite, station debout difficile, déficience cognitive modérée) ainsi qu'aux enseignants et assistants souhaitant découvrir ou approfondir des pratiques adaptées. En position assise, sur chaise ou en fauteuil roulant, à travers des exercices de kîkô, de méditation (Zhàn-Zhuāng) et de Tai Chi Chuan, chacun peut explorer le mouvement et la détente dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Ceinture Noire Wing Chun (1er Duan FFAEMC / 1er Dan FFK Wushu) et instructeur fédéral.

Pratiquant d'arts martiaux depuis l'enfance, il découvre le Wing Chun à Paris auprès de Sifu Didier Beddar puis poursuit sa formation dans la lignée d'Ip Chun avec Patrick Gicquel. Fondateur de l'association Autour du Wing Chun Kung Fu à Esvres depuis 2023.

Il continue aujourd'hui à approfondir sa pratique en France et à l'international tout en transmettant cet art à travers l'enseignement.



Florian Bonnin(wing chun)

"Pratiquer le chisao permet d'accélérer nos réactions à travers le relâchement musculaire et le développement d'une sensibilité tactile. Il s'agit de trouver la bonne réponse correspondant à une situation donnée mais l'idée première réside bien dans le fait de ne pas penser l'action réponse. Venez affiner votre sens du timing pour répondre au moment opportun."



James Brulet (taiji quan)

James Brulet débute la pratique des arts martiaux avec le Choy Lee Fut Kung Fu à partir de 1979 puis découvre le Taiji Quan de style Yang en 1980 avec le professeur James Kou. Il s'engage dès 1981 dans le Taiji Quan de style Li, le Tao Yin Chi Gong et Kai Men Nei Gong avec Maître C CHEE SOO. James commencera également avec lui la pratique du Feng Shou Kung Fu en 1982. Il a suivi l'enseignement de Maître YUAN ZUMOU en Shuai Jiao entre 1998 et 2008 et continue de se former auprès de Me Tony SWANSON, directeur technique T.A.O. James, titulaire du BP AMCI, du 6° Duan représente le style Li au sein du Collège Technique AMCI de la FFAEMC, il participe aux jurys des diplômes bénévoles et professionnels. James a participé à plusieurs championnats en Tui Shou, Shuai Jiao, et Tai Chi Tao Lu en France et Grande-Bretagne.

Atelier "Apports du tui shou en Shuai Jiao (lutte chinoise)

Les techniques de base du Shuai Jiao (Lutte traditionnelle chinoise) consistent à :

- Déséquilibrer l'adversaire avant de le projeter,
- Rester soi-même en équilibre,
- Saisir en haut et balayer en bas,
- Utiliser la force de l'adversaire,
- Effectuer des déplacements et des mouvements circulaires.

Dans le travail proposé, ni chute, ni projection, juste une initiation.

Dans les arts martiaux chinois, le bâton (gun) est présent autant dans les styles internes que dans les styles externes

— mais les intentions, les dynamiques corporelles et l'énergie utilisée diffèrent.

Des différences sur l'utilisation de la puissance musculaire, la vitesse , l'explosivité, et même du bâton.

Dans l'externe, l'entraînement se concentre sur la technique martiale directe, la force physique, la vitesse et le conditionnement musculaire.

Les exercices mettent l'accent sur la puissance perceptible et l'efficacité visible du mouvement.

Dans l'interne l'accent est mis sur la structure, la relaxation et les spirales du mouvement, sur la maîtrise de soi,

la respiration, et sur la connexion interne du mouvement avec l'intention (Yi) .

On cherche à développer une force plus subtile, interconnectée, qui émerge du centre du corps (dantian).

L'atelier par le contenu proposé explorera cette dynamique différente et complémentaire.

Feng Shou applications martiales du style Li)

Le Feng Shou est le Kung Fu du style Li. C'est un système interne, qui reprend tous les principes de posture et de contrôle du T'ai Chi. Feng Shou est généralement traduit par "la main du vent" ; on ne voit pas le vent – on voit seulement ses effets.

Quand cet art magnifique est réalisé de façon experte, les techniques variées (parades, esquives, attaques, coups de pied, blocages et contrôles) forment un mouvement continu et fluide.

Le mot d'ordre du système du Feng Shou est "la douceur d'une aile de papillon avec la dureté de l'acier".

Dans cet atelier, nous travaillerons quelques déplacements, la notion d'absorption et d'esquive, le principe appelé le principe des 3 Etoiles, quelques techniques de saisies simples.

invitée experte



Weijia Cambreleng
(Qigong)(taijiquan)

Weijia Cambreleng, diplômée de l'ESSEC et titulaire du 6ème Duan en Taichi, a accumulé plus de 15 ans d'expérience en tant que responsable financier au sein de grandes entreprises multinationales. Aujourd'hui, elle se consacre à l'enseignement du programme MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience), du Tai Chi et du qigong. Ses enseignements sont destinés aux particuliers, au personnel médical, ainsi qu'aux patients de l'Hôpital Saint-Antoine à Paris.

Spécialiste en matière de qi gong au sein du collège technique et membre du comité de direction de la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois.

juge fédérale pour le qi gong à la FFAEMC ,CQP qi gong enseignante de qi gong à l'hôpital Saint-Antoine à Paris triple médaillée d'or au championnat international Europa Taichi en 2018 (mains nues style Chen femmes, mains nues traditionnel femmes, mains nues tous styles toutes écoles femmes) membre active de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)

Center for Mindfulness, TDI (Teacher Développement Intensive) de Mindfulness-Based stress Reduction ESSEC ,Université Sun Yat-sen

Découvrez le Qi Gong au bâton, une pratique traditionnelle chinoise issue des exercices du Daoyin.

Grâce à des mouvements souples et accessibles, le bâton devient un guide pour relier le corps, la respiration et l'esprit.

Nous travaillerons la taille comme axe, afin d'harmoniser les gestes du corps et du bâton dans toutes les directions.

La pratique associe mouvement et auto-massage, pour détendre les muscles, assouplir les articulations et stimuler l'énergie.

Un atelier ressourçant, pour calmer le mental, améliorer la circulation du qi et renforcer la vitalité.

fleur d'épée



Eric Conte (taijiquan)

A débuté la pratique des arts martiaux et du yoga en 1971, le Tai ji quan de style Yang en 1982 (avec Jean Gortais) puis le Qi gong (diplômé des Temps du Corps/ Université des sports de Pékin, formé aux 5 animaux du Wudang par Yuan li min). Depuis 2011 pratique le Ziran Qi gong de Liu Deming, dont il est enseignant-disciple.

Membre de la FFAEMC depuis 1991, enseignant DEJEPS Qi gong et 7ème duan Tai ji quan au sein de l'Ecole du Tai ji Orléans.

Formé en Sophrologie, PNL et diverses approches psycho-corporelles et méditatives.

Méditation et art martial :

Les deux termes ne sont pas contradictoires et en même temps ne peuvent se confondre.

Par une pédagogie appropriée et simple, nous explorerons comment la relation martiale peut construire un chemin vers l'espace méditatif, lieu « d'attention à notre attention ».

Souffles et respirations rythmées :

Le Nei gong (travail interne) est souvent associé à des respirations spécifiques parfois complexes. La science contemporaine, notamment par l'imagerie cérébrale, permet de comprendre comment un entraînement régulier de rythmes simples modifie notre état d'être et d'agir. Nous explorerons cela avec le support de Ji ben gong aisément reproductibles issus notamment du Ziran Qi gong, dont le travail de souffle amplifie les effets bénéfiques.



Elisabeth Delaleu-Guillard
(qi gong)

Pratique le qi gong depuis 2006; certifiée instructeur en ziran qi gong par Maître Liu Deming; 4ème duan et CQP FFAEMC.

Membre du collège technique AEC ,juge technique et pédagogique d'examen certifiant FFAEMC.

Formatrice en pédagogie à l'IFRAEMC.

Enseignante en école maternelle retraitée .

Atelier: qi gong pour enfants

Comment encadrer un groupe d'enfants pour les initier à la pratique corporelle de bien être par le biais du qi gong .

Proposition et exemples d'exercices à proposer à ce public spécifique .

Atelier: Ziran qi gong : zitong gong

Découvrir les principes du ziran qi gong à travers la forme du zitong gong.

Le Ziran Qi Gong se déploie dans des mouvements simples et fluides, alternant étirement et relâchement .



Bénédicte Froment
(taijiquan)

Pratiquante de Taïchi Chuan depuis une dizaine d'années, Bénédicte Froment est monitrice bénévole diplômée de la FFAEMC depuis mai 2025. Elle anime un cours hebdomadaire débutant au sein de l'association Taïchi Montlouis et continue d'assister son professeur Éric Bénard pour un cours de plusieurs niveaux. Titulaire d'un 2^e Dan de l'école de Maître Kenji Tokitsu, elle est également diplômée d'un 2^e Duan en Arts Martiaux Chinois Internes de la FFAEMC. Elle entreprend de se former depuis 2024 au travail du Double Eventail engagé lors d'un stage de l'école de Thierry Alibert.

L'atelier propose d'expérimenter le mouvement spiralé de différentes parties du corps et d'en découvrir les avantages : la facilitation de la circulation énergétique interne et la puissance lors d'une application de taïchi chuan. Dans une approche qui se propose transversale aux différents types de pratiques, les participants pourront tester de revisiter une technique de leur propre taolu en visualisant le plan spiralé. L'atelier abordera également le lien entre spirales et fascias.



Julien Hamard
(taijiquan)

Julien Hamard pratique depuis une quinzaine d'années le Tai Chi Chuan du style Wudang Practical, créé à Hong-Kong par Cheng Tin-Hung (1930-2005) et popularisé en Europe par son disciple, Dan Docherty. Julien enseigne à Blois depuis 2024. Il a été médaillé d'or aux Championnats de France 2024 et 2025 en Taolu à mains nues.

Le Tai Chi Chuan implique une manière de bouger et d'utiliser la force qui diffère de nos repères occidentaux, particulièrement par la notion de "Jin". Je proposerai de l'expérimenter à travers des exercices, seul ou à deux, puis dans des mouvements de qi gong, des techniques de poussée des mains et des applications martiales.



Sylvain Gaudon
(taijiquan)

"Je m'appelle Sylvain Gaudon et je pratique la forme longue du Taichichuan, style yang, depuis 30 ans. Je transmets l'expérience et le savoir acquis sur Tours et ses environs avec l'association Patte de Velours et sur Amboise au sein de l'école de Wushu. Nous y pratiquons également le taichi de l'épée, du sabre et du bâton court.

Le plein et le vide

L'objectif de cet atelier est d'avancer sur la distinction entre le plein et le vide (4ème des 10 principes). Nous utiliserons les premiers mouvements de la forme pour notre recherche. Nous jouerons simultanément sur le rythme respiratoire et le passage du poids du corps d'une jambe à l'autre, en quête de sensations précises. Nous éviterons au mieux les écueils de la mollesse et de la crispation, de la double lourdeur, pour accroître ancrage et fluidité.

Le Push

Durant cet atelier, nous prendrons un temps dans l'exercice à deux, où, face à face, deux pratiquants exercent simultanément une poussée. Comment le pratiquer en partenariat plutôt qu'en rapport de force ? Comment s'entraider dans l'exercice afin d'aller vers une réalisation bénéfique pour les 2 parties ? Nous y rechercherons de l'écoute active, de la qualité posturale, une tonicité élastique, et , je l'espère, un certain amusement. "



Gudrun Kapferer
(taijiquan)

A débuté la pratique du Tai ji quan avec Jean Gortais (style Yang école Li Guang Hua) en 1982 à Todtmoos-Rütte où elle a étudié au quotidien durant une dizaine d'années la méditation avec Karlfried Graf Durckheim. Enseignante professionnelle de Tai ji quan en Forêt Noire durant de nombreuses années, elle pratique et enseigne depuis une quinzaine d'année le Tai ji quan de l'école Ma Tsun Kuen (Me Fernando Cheddel). Psychanalyste jungienne à Lörrach (Allemagne), elle est aussi enseignante de la méditation « Art of living». Elle co-anime avec Eric Conte différents ateliers au sein de l'Ecole du Tai ji Orléans et en Allemagne du Sud, ainsi que dans les Rencontres de Tui shou.

Enracinement dynamique :

L'enracinement vivant ne peut se dissocier du mouvement et de la respiration, bien qu'il nécessite un ajustement postural et intentionnel. A l'aide d'exercices issus du Tai ji quan (Ji ben gong de Ma Tsun Kuen et respiration taoïste) nous explorerons l'enracinement comme force de stabilité à tous les niveaux de l'être.



Michel Kirzin (qi gong)

Après une carrière en podologie qui l'a amené à s'intéresser à la posturologie et aux chaînes musculaires, depuis plus de 20 ans a exploré le style Yang de Tai ji quan de diverses écoles Parallèlement, depuis une dizaine d'année se forme au Qi gong, notamment auprès de Jian Liu Jun (Institut du Quimetao à Paris). Depuis 2020 est membre de l'Ecole du Tai ji au sein de laquelle il assure un cours hebdomadaire de Qi gong en pays drouais. Il pratique activement depuis 5 ans le Qi gong Xi xi hu, Qi gong dynamique en marche.

Le qi gong xi xi hu créé par madame Guo lin il y a une cinquantaine d'année est très dynamique, alliant mouvements en marche, respirations rythmées et spécifiques, structuration selon les principes de l'énergétique chinoise. Dans cet atelier sera proposé son niveau de base, s'adressant au système respiratoire au sens énergétique du terme.



Florian Bonnin(wing chun)

Hypnothérapeute et pratiquant d'Arts Martiaux depuis plus de 20 ans. Florent enseigne le Wing Chun et le Tai Chi Chuan au sein de son école L'Âme d'Orphée, École de Wing Chun Tourangelle à Tours ainsi qu'au sein du Saint-Martin-Arts-Martiaux à Saint-Martin-le-Beau. Passionné d'oralité et de transmission, il prend plaisir à faire pratiquer les disciplines qui le passionnent dans un cadre où chacun peut trouver ce qui est bon pour soi, son interaction aux autres et au monde.

*Diplômes et Certificats :Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur d'Arts Martiaux Chinois (2017)
Qualifications Techniques : ATT2 de Wing Chun (2014), ATT2 de Tai Chi Chuan (2024)*

Rôles et Responsabilités : Responsable Technique et Pédagogique de l'EWCT, Vice Président AMCX du Comité Directeur Régional CVL FFAEMC, Juge Fédéral FFAEMC

Chi Sao : l'Écoute des Mains dans le Wing Chun

Le Wing Chun est une discipline martiale moderne (17e Siècle) mettant en œuvre des principes corporels et géométriques simples dont la création est attribuée à une femme. Le Chi Sao est le travail des mains collantes dans le Wing Chun. Dans cet atelier nous développerons les principes de sensibilité et d'écoute au toucher par l'approche des formes de mains permettant la tenue et la transformation des forces de manière localisée sur l'espace géométrique que l'on nomme le centre, garantissant ainsi la stabilité du pratiquant lors de sollicitations.

*Jeux de placements et de structure corporelles pour tenir les forces
Exploration par des jeux de pression et traction de l'apparition de la bonne organisation corporelle. Cette qualité de placement est la garantie de la production d'une réponse sereine et adaptée en maîtrise de la temporalité lors de situations pouvant s'avérer sollicitantes.*

*Les Formes de Mains au Wing Chun et expression pour le Qin Na
Le Wing Chun propose de réaliser une projection géométrique du DanTian dans un espace de pratique devant l'artiste martial que l'on appelle le Centre. C'est en cet espace que la transformation des forces a lieu par des expressions de formes de mains. Par le travail des clés au contact (Qin Na), nous nous proposons dans cet atelier d'en explorer les aspects internes et externes au service de la bonne transmission des forces dans le corps du partenaire.*



Marvin Steinmetz
(jeet kune do)

Marvin et Sebastien représentent l'association "JKDTOURSSD" située a Tours. Une association de Self défense et de Jeet Kune Do (art martial créer par Bruce Lee) Marvin représente le Jeet Kune Do dans l'association dont son professeur est GURO RON BALICKI (représentant mondial du JKD)

Initiation en JEET KUNE DO sur les différentes "entrées" d'un début de combat, puis travail d'adaptation technique en fonction des différentes réactions du partenaire.



Christian Youx (taijiquan)

Christian YOUX débute la pratique des arts martiaux avec le karaté : Yoseikan budo et Sano ryu.

Il poursuit avec les arts martiaux chinois : le Taiji Quan du style Li et le Feng Shou avec James BRULET. 4ème Duan de Taiji Quan Ffaemc, titulaire du CQP et de l'ATT3 Taiji Quan ;

5ème Dan de karaté Sano ryu et 4ème Dan de karaté Yoseikan budo.

Juge au sein de la CORD CVdL, il enseigne le Taiji Quan et le Feng Shou dans l'association SLT à Tours.

Au travers de séquences de la forme du Taiji Quan du style Li, et du Feng Shou (Kung-Fu souple), appréhender le travail des principes du Taiji Quan et faire le parallèle avec les applications martiales. Tout ce travail sera fait en douceur et avec souplesse, en respectant la fluidité et les principes généraux du Taiji Quan.

tableau des ateliers

Rencontres régionales interdisciplines

samedi 30 mai

après-midi

Ouverture

	atelier 1	atelier 2	atelier 3	atelier 4	atelier 5
14h00 - 15h15	Tuishou Wudang practical Julien Hamard	Tai Chi Chuan Adapté Eric Bénard	Spirales Bénédicte FROMENT	Chi Sao, vers l'application martiale Florian Bonin	Xi Xi Hu, un Qigong en marche Michel Kirzin
15h30 - 16h45	Méditation dans l'art martial Eric Conte	Chi Sao, l'écoute des Mains du Wing Chun Florent Ropion	Ziran Qigong: Zitong Gong Elisabeth Delaleu	Vide plein dans le Tai Chi Yang Sylvain Gaudon	Le bâton, passerelle interne et externe James Brulet
17h Démonstrations participatives (Roliball - marche Xi Xi Hu) 18h Moment convivial	17h30 Démonstrations				

dimanche 31 mai 2026

matin

Ouverture

9h30 - 10h45	Feng Shou (applications martiales du style Li) James Brulet	Spirales Bénédicte FROMENT	AMCX Marvin Steinmetz	Poussée des mains Sylvain Gaudon	Qi Gong au bâton Weiija Cambreleng
11h - 12h15	Jeux de placements et de structure corporelles pour tenir les forces Florent Ropion	Applications martiales taiji Christian Youx	Souffles et respiration rythmée Eric Conte	Apport du Tuishou en Shuai Jiao (lutte chinoise) James Brulet	

après-midi

14h00 - 15h15	Les Formes de Mains au Wing Chun et expression pour le Qin Na Florent Ropion	Tai Chi Chuan Adapté Eric Bénard	Qigong pour enfants Elisabeth Delaleu	Enracinement dynamique Gudrun Kapferer	"Fleur d'épée" Weiija Cambreleng
---------------	--	--	---	--	--

Fermeture

légende	AMCI	AEC	AMCX	transversal	
---------	------	-----	------	-------------	--

contact

ffaemccentrevaldeloire@gmail.com

<https://centrevaldeloire-faemc.fr>



Comité régional ffaemc Centre val de loire

