



Stage d'initiation **TAIJI ROULI BALL**



Dimanche 4 juin 9h30-17h

Campus d'Orsay
Gymnase 225

(Au croisement de la rue
P. de Coubertin
et rue Ampère)



A l'initiative de TAO Factory et Sports Pour Tous

Peu connue en France, la **Taiji Rouli Ball** se pratique avec une **raquette** souple et une balle lestée de sable. Pour gérer l'inertie de la balle, le joueur effectue des pas rythmés et décrit de grands mouvements amples avec la raquette. La différence avec le tennis, le badminton ou le ping-pong, c'est qu'en aucun cas on ne va frapper la balle (**pas d'opposition**), mais l'accompagner avec un **mouvement circulaire** et relâché avec la participation de l'intégralité du corps (**absorption**).

Cette **activité** physique **de bien-être** peut être pratiquée seul, à deux ou plus, en salle ou à l'extérieur. Mis à part ses bienfaits en aérobie, elle renforce en souplesse les articulations et développe la coordination. C'est un prolongement naturel des Arts énergétiques chinois, Qi Gong, Tai Chi Chuan.

Vous allez être séduits par son esprit ludique !

ANIMATION :

Joël PANHELLEUX

(Association AKTI'ZEN - Angers)

Avec la participation de :

Philippe MARTY
(ASESCO - Orsay)



A noter aussi : Rencontres de raquettes chinoises les 3 et 23 juin
info : asesco.asso@u-psud.fr



Déroulement de la journée du dimanche 04/06

9h00 : Accueil

9h30-12h30 : Le déroulement de la matinée est orienté vers la pratique individuelle. Présentation de la Taiji Rouli Ball (historique, matériel, philosophie), tenue de la raquette



☞ Premier geste: le mouvement en U seul, le mouvement en U à deux

☞ Deuxième geste: Le mouvement en « L minuscule », le mouvement en U avec demi-tour

Pratique à deux en mettant en place tout ce qui précède.

☞ Troisième geste: A deux, ajouter au U « coup droit » le U « de revers »

☞ Quatrième geste: Le mouvement en O seul avec pas chassé, sans, puis avec lâcher de balle

12h30-14h00 : Pause (déjeuner sur place en option)

14h00-17h00 : Même programme que la matinée mais plus orienté vers une pratique collective, en groupe / en famille. Echange ludique à 2 ou à plusieurs, avec ou sans filet.

17h00 : Fin du stage



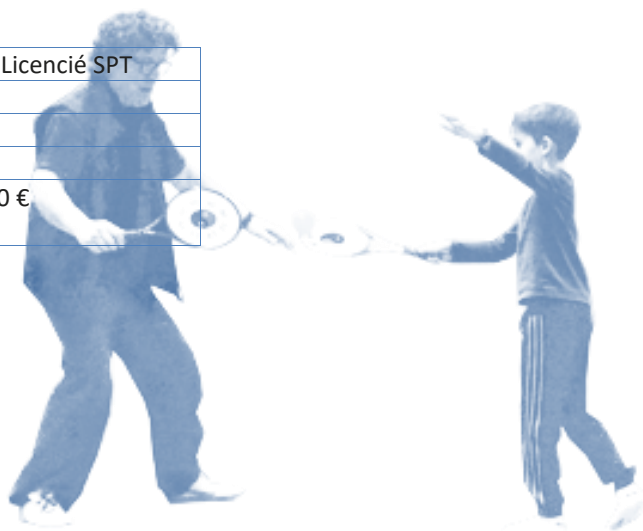
Les raquettes et balles seront fournies pendant le stage.

Prévoir des vêtements souples et des chaussures de salle.

TARIFS	Licencié Sports Pour Tous	Non Licencié SPT
Individuel ½ journée	30 €	35 €
Individuel journée (hors repas)	45 €	55 €
Famille ½ journée **	50 €	55 €
Option repas en barquette (entrée, plat, dessert)	11,50 €	11,50 €

** Famille: 1 adulte + 1 ou 2 enfants < 12 ans

Option assurance : 2 € pour les non-licenciés (prise sur place)



Bulletin d'inscription

NOM, Prénom:.....

Email:.....

Adresse :

Téléphone :

Licencié Sports Pour Tous : Oui n°..... Non

Je m'inscris en individuel

pour la matinée pour l'après-midi pour la journée

Famille ½ journée nbre adultes..... nbre enfants.....

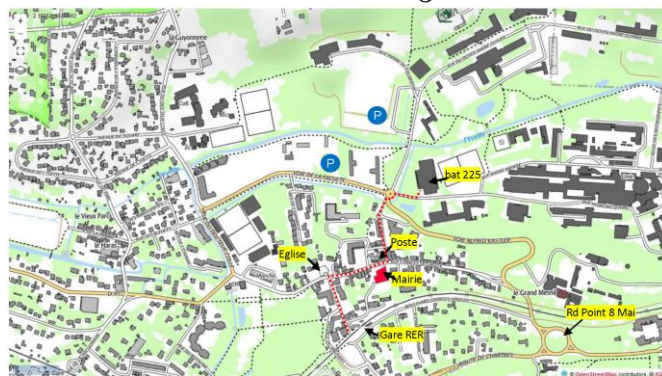
(pour la journée, nous contacter)

Je souhaite déjeuner sur place, nombre de repas :

Merci d'établir vos chèques à l'ordre de: CDSPT91 et de l'envoyer avec vos bulletins à l'adresse suivante :

**CD Sports Pour Tous Essonne, chez Christian MAIRE
5 rue Isaac Albeniz, 91440 BURES SUR YVETTE**

ACCES BAT 225



Depuis Gare RER B BURES SUR YVETTE : (Pointillé rouge) Descendre jusqu'à l'église, prendre à droite jusqu'à la mairie, prendre à gauche rue Descartes, descendre en face jusqu'au bat 225 (Accès fléché)

Accès en voiture depuis Paris : Sur A10 prendre sortie ORSAY - BURES ou sur N118 sortie 12 BURES SUR YVETTE (D188). Suivre la D188 jusqu'à la sortie Bures sur Yvette. Rejoindre le Rond point du 8 mai et suivre direction GIF (D95) ; Le bat 225 se situe en bas de la voie Kastler.