



Les z@ctus de la rentrée 2025



Bonne rentrée 2025

Nous espérons que vous avez tous passé de bonnes vacances et que vous êtes d'attaque pour la reprise et la saison qui s'annonce pour le Club de l'Oiseau Bleu.

Celle-ci aura lieu à partir de mardi 16 septembre 2025 à 10h30 au jardin du Luxembourg.

Cette saison sera encore riche d'événements et de rencontres autour des trois disciplines enseignées que sont le Taichi chuan, le Qi gong et le Roliball. Vous trouverez dans les z@ctus de septembre, des infos pratiques, le programme des cours légèrement modifié (site internet ci-dessous), les nouveaux stages de week-end et résidentiels et toujours le clin d'oeil sur la culture chinoise, civilisation, art de vivre, histoire...

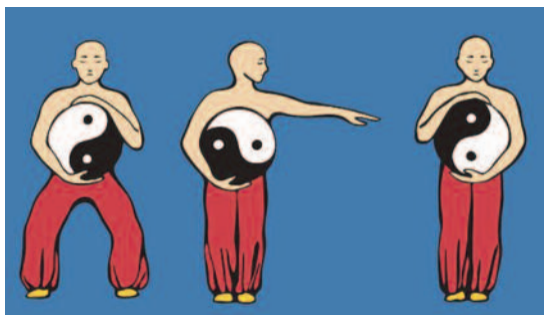
Bonne lecture !

A très bientôt et bonne saison à toutes et à tous.

M@gali

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61579231967176>

Site internet de l'association : <https://www.loiseaubleu-taichi.com/les-cours>



MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TAICHI CHUAN	TAICHI CHUAN	QI GONG	TAICHI CHUAN
En extérieur	Gymnase Marcel Doret	En extérieur	Gymnase Vaugirard Littré
10h30 à 12h Tous niveaux	18, rue Gay Lussac 92320 Châtillon (métro Châtillon-Montrouge)	10h30 à 11h30 Tous niveaux	87 rue Vaugirard 75006 Paris (métro Saint-Placide)
En extérieur	17h à 18h Débutants	TAICHI CHUAN	11h30 à 12h30 Tous niveaux
14h à 16h Avancés	QI GONG	En extérieur	
Travail à deux Formes rapides	Gymnase Marcel Doret	11h40 - 12h40 Forme lente	
	18, rue Gay Lussac 92320 Châtillon (métro Châtillon-Montrouge)	Tous niveaux	
	18h15 à 19h15 Tous niveaux	14h à 15h Avancés	
		Armes	
		ROLIBALL	
		En extérieur	
		15h à 16h30 Tous niveaux	
		TAICHI CHUAN	
		Gymnase Jean Dame	
		17 rue Léopold Bellan 75002 Paris (métro Sentier ou Les Halles)	
		17h30 à 19h Débutants et avancés	



**Pour nous trouver
au jardin**

Les horaires de cours : Saison 2025/2026

Une licence généreuse : La licence FFAEMC vous permet de :

- **Appartenir à une communauté humaine**, partageant des valeurs communes dans une Fédération reconnue et au service de ses licenciés.
- **Disposer d'un enseignant** compétent et diplômé garant de la sécurité de votre pratique.
- **Bénéficier de l'assurance fédérale** : tous les licenciés de la FFAEMC sont assurés en responsabilité civile et individuelle accident (sauf en cas de refus de leur part).
- **Participer aux événements fédéraux** : la licence permet de participer à tous les événements fédéraux gratuitement ou à des tarifs préférentiels : conférences et colloques, festival, journée tuishou, université d'été, compétitions.
- **Valoriser leur pratique** : grâce aux passages de duan proposés en région et au national. Seuls les duan délivrés par la FFAEMC sont reconnus par l'État.
- **Accéder aux formations** : chaque licencié a accès aux formations références, bénévoles et professionnelles (reconnues par l'Etat) mais également aux formations complémentaires santé, énergétique chinoise, entreprise...
- **Devenir acteur de la FFAEMC** : une licence pour contribuer à l'évolution de la Fédération. Par exemple, être élu au sein d'un comité, contribuer à une commission de travail, intégrer un collège technique, devenir juge et arbitre, s'impliquer...



Les stages de la saison 2025/2026

1



2



3



4



5



6



7



8



1 Aubigny (5 jours)

2 Morlaix (2 jours)

3 Ouroux (2 jours)

4 Stage (1 journée)

5 Paris (5 jours)

6 Bonneval (2,5 jours)

7 Morlaix (2 jours)

8 Dinard (5 jours & 9 jours)

Pour vous inscrire au stage d'octobre à Aubigny sur Nère



5 jours
Arrivée le lundi 20 départ le samedi 25
Stage en Pension complète
Les Tarifs comprennent l'hébergement, repas et la pédagogie :
Tarif : 430 € payable en 2 fois

COURS
Lundi 20 octobre de 15h à 18h
Mardi au vendredi
9h30 à 12h et 15h à 18h
Ateliers pour débutants

Formulaire d'inscription

Nom Prénom

Adresse

Courriel

Tél.

Professeur habituel :

Je m'inscris au stage du au octobre 2025

Si vous hésitez encore à vous inscrire à un stage résidentiel, ce séjour est vraiment fait pour vous !

Cette “pause” active dans le Berry est véritablement ressourçante grâce à son environnement vert et bucolique. Nous empruntons un chemin longeant la rivière tous les matins jusqu’au lieu de pratique dans une salle lumineuse. Si le temps le permet la pratique en extérieur est possible, à cette période de l’année, les températures sont parfois surprenantes ! Ce stage tous niveaux permet à chacun de progresser à son rythme en toute convivialité.

Idée tenue pour la rentrée ? Mes Indes Galantes vous attend

99, Rue de la Verrerie, 75004 Paris



Existe en blanc et autres couleurs



10% sur les articles avec le code OisoBleu



Retour en photos sur le stage de Dinard

<https://youtu.be/QSBUrOYUZG4> cliquez sur le lien pour visionner



Groupe stage de taichi de Morlaix



Groupe stage de taichi Dinard



Stage de Roliball



Carrefour des sports et Forum des associations : rendez-vous le 6 septembre

Samedi 6 septembre 2025

De 9h30 à 16h30 à la mairie du 6ème.

Avec Marie Jo Daniele, responsables du
stand parisien

Une nouvelle saison associative s'ouvre dans le 6^e arrondissement avec le retour de ce rendez-vous automnal qui réunit sport et engagement associatif. Cette journée permet aux habitants de découvrir l'ensemble des activités proposées sur le territoire et de rencontrer les bénévoles qui font vivre le tissu local.

Et à Châtillon avec Magali

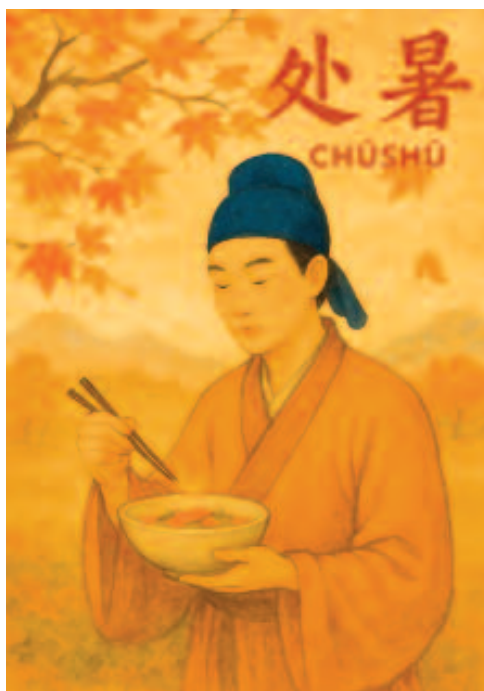
Avec plus de 120 associations présentes, le forum est l'occasion idéale de s'informer, s'inscrire ou simplement échanger. Sport, culture, solidarité, bien-être animal... tous les univers sont représentés. Des démonstrations sont prévues tout au long de la journée, ainsi qu'une offre de restauration sur place pour prolonger le moment.

Un rendez-vous incontournable pour découvrir la richesse du tissu associatif châtilonnais.



Chǔshǔ 处暑

Quand l'été s'efface, l'automne chuchote à la table des saisons



Une tradition ancienne et précieuse

Le terme « Chǔshǔ » est mentionné dès l'Antiquité, notamment dans le Guoyu 國語 (période des Royaumes combattants) et dans le Huainanzi 淮南子 de la dynastie Han, témoignant de l'importance accordée à ce changement climatique.

Dans le sud de la Chine, la chaleur persiste encore quelques semaines, retardant l'automne.

Pour les agriculteurs, cette période est cruciale : elle marque la récolte du riz de mi-saison, du coton et des fruits, sous un climat globalement ensoleillé.

Célébrations et coutumes populaires

La "Fin de la Chaleur" n'est pas qu'un repère agricole : elle s'accompagne de coutumes et de rituels liés à l'automne et aux récoltes.

Cultes agraires : prières aux divinités de la terre et rituels pour protéger les cultures des insectes nuisibles.

Fête de la Pêche (开渔节 Kāiyú jié) : en particulier dans la province du Zhejiang, on célèbre la levée du moratoire de pêche par de grandes cérémonies et des banquets de fruits de mer.

Fête de Zhongyuan (中元节) : culte des ancêtres et lâcher de lanternes sur l'eau, symbole d'apaisement et de protection spirituelle.

Saveurs et diététique de saison

La médecine traditionnelle chinoise recommande d'ajuster l'alimentation pour accompagner cette transition saisonnière.

1. Privilégier les aliments nourrissants et réchauffants

Soupes de légumes et bouillons aux herbes médicinales

Riz complet, millet et orge

Haricots noirs, lentilles et autres légumineuses

2. Maintenir l'équilibre avec des aliments rafraîchissants

Melon d'hiver et concombres hydratants

Courgettes et poires pour apaiser les poumons

Pommes croquantes

3. Miser sur la légèreté et la digestion

Légumes cuits à la vapeur

Poissons blancs à la vapeur aux herbes

Tofu, source de protéines végétales faciles à assimiler

4. Bien s'hydrater

Thé au gingembre (réchauffant)

Infusion de fleurs de chrysanthème

Eau chaude citron miel pour stimuler la digestion

Sport et bien-être automnal

La "Fin de la Chaleur" est aussi propice à l'activité physique douce : marche, tai-chi, gymnastique en plein air... Ces pratiques favorisent l'équilibre du corps et de l'esprit, tout en profitant d'un climat plus agréable.

Attention à la "fatigue automnale"

Le passage de l'été à l'automne peut provoquer une lassitude appelée "fatigue automnale" (秋乏 qiū fà).

Conseils pratiques :

- Dormir suffisamment

- Pratiquer des exercices réguliers et modérés

- Apporter de la vitalité à son intérieur avec des plantes

La période de la "Fin de la Chaleur" (处暑) est bien plus qu'une simple transition climatique : c'est un moment de gratitude, de rituels et de rééquilibrage. Entre festivités agricoles, célébrations maritimes, cuisine de saison et pratiques de bien-être, elle incarne une harmonie subtile entre l'homme et la nature.