

## Présentation et programme de la formation en Taiji Quan Dirigée par Thierry Alibert

Cette formation s'adresse à des pratiquants ayant déjà travaillé une ou plusieurs formes de Taiji et connaissant les principes de base de la pratique. Elle sera l'occasion de mener plus loin l'étude du Taiji Quan en y intégrant une dimension interne au-delà de la forme, dans une recherche d'harmonie, d'équilibre et de fluidité qui sont l'essence même de cet art. Elle rejoint donc par là l'esprit des arts martiaux internes en général, au-delà des écoles et des courants étudiés permettant à chacun d'élargir son champ de connaissances afin de pouvoir l'appliquer à sa propre forme. Son but ultime est la maîtrise d'un système qui dépasse les styles.

Ce travail se fera sur la base de la forme moderne longue de Yang Chen Fu (108 postures) en s'appuyant sur les grands principes inhérents à cette forme, fruit de nombreuses années de recherche de Thierry Alibert, directeur technique de cette formation.

Ce cycle d'étude se déroule sur **deux années** à raison de **6 week-ends** et une **semaine de stage d'été chaque année** (250 heures).

### Programme d'étude :

- Structure et étude détaillée de la forme 108 de Yang Chen Fu
- Les grands principes du style Yang
- Travail postural pour développer la force intérieure, la stabilité, l'ancrage
- Ji Ben Gong (Travail des fondamentaux – déplacements en ligne et en croix)
- Mise en application des principes en lien avec les 5 éléments (ouvert/fermé, haut/bas...)
- Petite forme rapide de Yang Sha Hou (approche du principe Fa Jing)
- Applications martiales
- Etude approfondie des huit portes du Taiji
- Travail à deux pour développer l'écoute et la sensibilité mais aussi la puissance interne
- Tuishou
- Maîtrise des armes du Taiji (2 week-ends par an au CREPS de Bourges seront consacrés à l'étude des armes)
- Programme théorique (Historique et principes en lien avec le programme pratique)

**Prix de la formation :** 1450 €/an (hors hébergement)

**Lieux :** 4 week-ends à Bienessence, 51, rue de Versailles, 78150 Le Chesnay  
+ 2 week-ends au CREPS de Bourges + un stage d'été de 7 jours (en résidentiel)

**Horaires week-end :**

Bienessence : Samedi de 13h à 20h et Dimanche de 9h à 16h.

Bourges : Samedi 8h30 à 19h et Dimanche de 8h30 à 13h

Diplôme d'école : A l'issue de ce cycle d'étude de deux ans, vous pourrez vous présenter à l'examen de l'école TAO attestant du suivi de cette formation et vous permettant, si vous le souhaitez, de vous présenter aux examens fédéraux.