Formation professionelle
Tai Chi Chuan
dirigée par Thierry Alibert

Cette formation s'adresse à des pratiquants souhaitant acquérir les compétences techniques, théoriques et pédagogiques afin de pouvoir transmettre le Tai Chi Chuan au plus large public possible (enseignement progressif et structuré pour une meilleure transmission des connaissances).

Elle repose sur l'étude de la forme moderne longue de Yang Chen Fu (108 postures) en s'appuyant sur les grands principes inhérents à cette forme, en intégrant des principes énergétiques en lien avec les 5 éléments et du travail à deux pour comprendre et développer une approche martiale.

Ecole TAO

TAO FORMATIONS

Formation professionnelle Tai Chi Chuan

Durée de la formation :
250 heures sur 2 ans

1ère année

- 4 week-end en présentiel (Bienessence)
- 2 week-end au Creps de Bourges
- 1 semaine en résidence en août

2ème année :

- 4 week-end en présentiel (Bienessence)
- 2 week-end au Creps de Bourges
- 1 semaine en résidence en août

Dates de la 1ère année :
6 week-end + 1 semaine

- 14 et 15 septembre 2024
- 26 et 27 octobre 2024
- 16 et 17 novembre 2024 (Creps de Bourges)
- 8 et 9 février 2025
- 15et 16 mars 2025 (Creps de Bourges)
- 10 et 11 mai 2025
- Stage d'été : 2 au 8 août 2025 (à valider)

Coût de la formation : 1450€/an

Possibilité de formation à la carte

Nous avons assoupli la formule de formation en Tai Chi Chuan.
Vous pouvez comme précédemment vous engager sur deux ans pour accomplir les 250h et présenter votre examen au diplôme de Tai Chi Chuan de l'école TAO en fin de cycle **OU BIEN** évoluer à votre rythme et participer aux modules de votre choix. Vos heures seront comptabilisées et vous pourrez à votre convenance présenter l'examen lorsque 250 heures de formation auront été validées (sauf si vous faites cette formation à titre de développement personnel, auquel cas vous n'êtes pas obligé de passer l'examen).

TAO FORMATIONS

Promotion 2024-2026

Programme - 1ère année

1er we

- Echauffement : Balancer les bras (plusieurs variantes) + Protocole ostéo-articulaire
- Ji Ben Gong (Travail des rudiments - études des techniques sur place de la 1ère partie)
- Etude de l'enchaînement - 1ère partie (Etude détaillée avec nombreux éducatifs pour permettre l'intégration et la mémorisation de la forme et l'apprentissage des techniques)
- Elément Terre dans la 1ère partie (ancrage, points d'appui, bassin, axe…)
- Applications martiales (Ouverture, Parer)
- Tuishou Pas fixes - Educatifs

2ème we

- Echauffement : Protocole complet d'automassages
- Ji Ben Gong (Travail des rudiments - études des techniques en ligne 1 technique)
- Etude de l'enchaînement - 1ère moitié 2ème partie (jusqu'aux Mains nuages)
- Elément Terre dans la 1ère partie - Suite (ancrage, points d'appui, bassin, axe…)
- Applications martiales (Double Parer, Tirer)
- Etude des 8 portes (ou 8 potentiels) : Peng (Parer - Potentiel expansif)
- Tuishou Pas fixes - Cercles

3ème we

- Echauffement : Protocole tendino-musculaire
- Ji Ben Gong (Travail des rudiments - études des techniques en ligne 3 techniques)
- Etude de l'enchaînement : 2ème moitié 2ème partie
- Elément Bois (étirement muscles et tendons, expansion…)
- Applications martiales : Presser, Appuyer
- Etude des 8 portes (ou 8 potentiels) : Lu (Tirer vers l'arrière - Potentiel attractif)
- Tuishou : Pas fixes + moulinette à 4 mains

4ème we

- Echauffement : Harmonisation des chaînes musculaires avec focus sur le bassin et la colonne vertébrale selon la méthode GDS (Godelieve Denys-Struyf)
- Ji Ben Gong (Travail des rudiments - études des techniques en croix - 1 technique)
- Etude de l'enchaînement : 1ère moitié 3ème partie (jusqu'à Repousser le singe)
- Elément Feu (principe ouvert/fermé)
- Applications martiales : Simple manœuvre et simple fouet
- Etudes des 8 portes : Ji (Presser - Potentiel propulsif) et An (Appuyer - Potentiel impulsif)
- Tuishou : Moulinette à 4 mains avec déplacements

Stage d'été : 2 au 8 août 2025 (à valider)

Reprise générale + Petite forme rapide de Yang Shahou (enchaînement court pour développer la rapidité et l'explosivité) + Mise en situation des élèves pour permettre à chacun de décrire et d'enseigner les mouvements spécifiques de la forme.

Arme étudiée au choix : épée ou éventail simple

(*4 stages d'arme au Creps de Bourges)*

TAO FORMATIONS

Promotion 2024-2026

Programme - 2ème année

5ème we :

- Echauffement : Balancer les bras (plusieurs variantes) + Protocole ostéo-articulaire
- Ji Ben Gong (Techniques en croix - plusieurs techniques)
- Etude de l'enchaînement : Fin de la 3ème partie
- Elément métal (Principe Haut/Bas)
- Applications martiales : Les mains s'élèvent, Coup d'épaule, Grue blanche
- Etude des 8 portes (ou 8 potentiels) : Cai (Cueillir/Fendre/Séparer - Potentiel extensif) et Lie (Tordre - Potentiel offensif)
- Tuishou : Moulinette à 4 mains avec placement des 2 premières portes (Peng, Lu)

6ème we :

- Echauffement : Protocole complet d'automassages
- Ji Ben Gong (Techniques en ligne et en croix)
- Reprise de l'enchaînement détaillé
- Applications martiales : Brosser le genou, Jouer du Pipa
- Etudes des 8 portes : Zhou (Coup de coude - Potentiel percutant) et Kao (Epaule - Potentiel de heurt/propulsion)
- Tuishou : Moulinette à 4 mains avec placement de Ji et An

7ème we :

- Echauffement : Protocole tendino-musculaire Ji Ben Gong (Techniques en ligne 5 techniques)
- Reprise enchaînement détaillé
- Applications martiales : Coup de poing direct, Séparer les mains, Fermeture apparente
- Etudes des 8 portes : Révision
- Tuishou : Moulinette à 4 mains avec placement de Cai et Lie

8ème we :

- Echauffement : Harmonisation des chaînes musculaires avec focus sur le bassin et la colonne vertébrale selon la méthode GDS (Godelieve Denys-Struyf)
- Ji Ben Gong (Techniques en ligne et en croix, 5 techniques différentes)
- Reprise enchaînement détaillé
- Reprise/Révision applications martiales de la 1ère partie
- Etudes des 8 portes : Révision
- Tuishou

Stage d'été :

Révision générale et préparation à l'examen de fin de cycle