

Nouvelle formation 2026-2027

TAI CHI CHUAN

FORMATION CONTINUE STYLE YANG

FORME 108, STYLE ANCIEN, ARMES, PAO CHUI, SANSYOU



TAO
FORMATIONS

dirigée par

Thierry Alibert

en collaboration avec

Anick Hausman



ecoletao-thierryalibert.fr

Une formation à la carte

L'école TAO vous propose une formation riche et approfondie en Tai Chi Chuan de style Yang, à travers l'étude de la forme moderne, "forme 108", de la forme ancienne de Yang Luchan, des armes du Tai Chi et du travail à deux avec le Sanshou et le Tuishou.

Ce cursus est une formation "à la carte". Pour plus de souplesse, vous pouvez choisir les modules auxquels vous souhaitez participer. Chaque module est indépendant des autres et ne nécessite pas obligatoirement d'avoir participé au précédent.

Ce parcours propose un approfondissement de vos pratiques et de votre pédagogie si vous êtes enseignant. Il est avant tout basé sur l'expérience et s'adresse à toute personne souhaitant nourrir un chemin personnel ou enrichir son enseignement du Tai chi.



L'esprit de la formation

- ➤ Une pédagogie progressive respectant les rythmes d'intégration
- ➤ Un équilibre entre tradition, ressenti corporel et compréhension martiale
- ➤ Une place centrale accordée à l'expérience directe
- ➤ Une méthode pédagogique éprouvée et reconnue
- ➤ Une formation avant tout pratique, le Tai Chi se vivant d'abord par le corps et l'alchimie s'opérant dans la diversité des énergies et des pratiques étudiées



A qui s'adresse cette formation ?



Cette formation s'adresse :

- ➡ aux pratiquants de Tai Chi souhaitant approfondir et diversifier leur expérience
- ➡ aux enseignants ou futurs enseignants de Tai Chi
- ➡ à toute personne engagée dans la pratique du Tai Chi et qui en a une expérience de base
- ➡ aucune performance n'est requise. Seuls comptent l'engagement, la régularité et la sincérité dans la pratique



Pourquoi choisir TAO formation ?

TAO
FORMATIONS

La méthode pédagogique élaborée par son fondateur Thierry Alibert vous permettra d'accéder dans les meilleures conditions à une pratique profonde et évolutive sur le plan des savoir-faire techniques, théoriques et pédagogiques.



TAO FORMATIONS est aujourd'hui un label pédagogique de qualité reconnu en France et à l'étranger dans l'enseignement du Qi Gong et du Tai Chi Chuan traditionnel. (L'école TAO est enregistrée en tant qu'organisme de formation sous le numéro 73 46 00443 46.)



Nous sommes convaincus que l'histoire de nos disciplines n'en est qu'à ses débuts en Europe et que la demande d'enseignants qualifiés en Qi Gong se fera croissante dans les décennies à venir (milieu artistique, sportif, médical, scolaire, hospitalier, entreprise, maisons de retraite, associations, sections en milieu rural, cours particuliers...).

TAO FORMATIONS garantit une formation de qualité qui vous permettra de répondre à cette variété de demandes de manière bénévole ou professionnelle. Plus qu'une passion et un outil formidable de développement personnel le Qi Gong peut être aujourd'hui un vrai métier d'avenir pour vous et pour tous ceux et celles qui en auront besoin autour de vous.

Thierry Alibert

Enseignant et directeur pédagogique

Expert international en techniques énergétiques de santé et arts martiaux internes, Thierry Alibert est formateur professionnel en Tai Chi Chuan et Qi Gong depuis plus de 40 ans. Diplômé d'état de plusieurs fédérations, 7ème Duan de Tai Chi et Qi Gong, il est fondateur et directeur technique de l'école TAO.

Auteur de très nombreuses vidéos didactiques sur le Tai Chi et le Qi Gong, il propose de nombreux stages en France et en Europe et dirige une formation professionnelle en Qi Gong traditionnel et une autre en Tai Chi Chuan.

Ses talents de pédagogue et son niveau technique d'exception font de lui un enseignant réputé et apprécié de tous, œuvrant pour un art évolutif, vivant et ouvert sur le monde d'aujourd'hui.



Organisation de la formation

Suivi de formation et diplôme

- ➡ Chaque module représente 12 heures de formation et 40 heures pour le module d'été d'une semaine
- ➡ Chaque élève possède un carnet de suivi où sont notés les modules auxquels il a participé
- ➡ Le diplôme de formation continue sera obtenu à l'issue de 250h de formation
- ➡ Le diplôme sera obtenu sans passage d'examen, mais par décision et validation de Thierry Alibert, directeur pédagogique



Les modules de formation



La formation étant "à la carte", chaque module est indépendant des autres. Vous pouvez donc choisir les modules qui vous intéressent et vous conviennent le mieux en terme de lieu et de dates.

Module 1 : Tai Chi Yang "forme 108"

19 et 20 septembre 2026 - à Bienessence - 78 Yvelines

[Je m'inscris](#)



Module 2 : Académie des armes du Wushu

28 et 29 novembre 2026 - au CREPS de Bourges - 18 Cher

[Je m'inscris](#)



Module 3 : Sanshou et Pao Chui

19 et 20 décembre 2026 - à Bienessence - 78 Yvelines

[Je m'inscris](#)



Module 4 : Tai Chi Yang "forme 108"

23 et 24 janvier 2027 - à Bienessence - 78 Yvelines

[Je m'inscris](#)



Module 5 : Tai Chi Yang ancien

20 et 21 février 2027 - à Bienessence - 78 Yvelines

[Je m'inscris](#)



Module 6 : Académie des armes du Wushu

13 et 14 mars 2027 - au CREPS de Bourges - 18 Cher

[Je m'inscris](#)



Module 7 : Tai Chi Yang ancien

29 et 30 mai 2027 - à Bienessence - 78 Yvelines

[Je m'inscris](#)



Module 8 : Tai Chi Yang "forme 108"

12 et 13 juin 2027 - à Toulouse - 31 Haute-Garonne

[Je m'inscris](#)



Stage d'été en résidence d'une semaine

31 juillet au 06 août 2027 - au Domaine du Fan - 87 Haute-Vienne

[Je m'inscris](#)



Domaine du Fan

Le contenu de la formation

Les modules Tai Chi Yang "forme 108"

• ➤ Travail individuel

- Ji Ben Gong et Zuhelianxi, en ligne et dans toutes les directions
- Étude de la forme à travers les principes des 5 éléments et des animaux du Tai Chi
- Effets énergétiques des postures et travail sur le champ magnétique
- Méthodes d'entraînement diverses, dont le « Tai Chi des jambes légères »

• ➤ Travail avec partenaire

- Applications martiales de la 2ème et 3ème partie ; L'homme et le Ciel
- Développement des qualités martiales à travers l'étude et la pratique du Tuishou, du Dalu (grand déplacement à pas mobiles), du Chi Sao et du Tai Chi Défense

Les modules Tai Chi ancien

• ➤ Travail individuel

- Étude d'une forme ancienne du 19ème siècle attribuée à Yang Luchan. Un style vivant d'une grande richesse dont découlent tous les styles Yang connus aujourd'hui et en particulier la "forme 108" de Yang Cheng Fu, petit fils de Yang Luchan. Tantôt douce et lente comme un fleuve, tantôt furieuse comme un torrent impétueux.
- Nous aborderons tous les principes de cette école rare, aussi bien pour la santé que pour la martialité ; Yin-Yang, 5 éléments, 5 animaux, spirales, ondulations...
- Le Tai Chi ancien de style Yang, est une des spécialités de Thierry Alibert qui est un des rares experts à la transmettre en France.
- Etude de la marche des animaux du Xing Yi Chuan en première partie des modules, pour développer la martialité, l'agilité et l'esprit des animaux qui sont au coeur du Tai Chi ancien.

• ➤ Travail avec partenaire

- Développement des qualités martiales à travers le travail d'applications martiales des techniques propres au style ancien de style Yang



Les modules Académie des armes du Wushu

• ➤ Travail individuel

- Étude d'une forme d'arme parmi celles proposées lors du module. Se référer au programme "Académie des armes du Wushu"

• ➤ Travail avec partenaire

- Développement des qualités martiales à travers le travail d'applications martiales spécifiques à la forme d'arme étudiée
- Travail des duos d'armes en fin de stage, sous la forme d'un enchaînement codifié avec partenaire

TAO
FORMATIONS



謹賀新年

Le module Sanshou et Pao Chui

• ➤ Travail individuel

- Étude des Pao Chui ou «forme du poing boulet de canon».
- Les Pao Chui sont deux enchaînements codifiés (Pao Chui 1 et Pao Chui 2) de techniques de Tai Chi de style Yang.
- Leur particularité, d'où ils tirent leur nom, est que les mouvements ont vocation à être explosifs. Le travail s'effectue d'abord dans la lenteur et par la suite le travail de l'explosivité nous permettra d'apprendre à utiliser l'élasticité globale du corps : devenir élastique comme une balle dure de caoutchouc qui rebondit.

• ➤ Travail avec partenaire

- Étude du grand Sanshou de style Yang
- Le grand Sanshou est un système de combat codifié issu de l'école Yang et plus précisément "l'emboîtement" des deux formes solo, les Pao Chui 1 et 2.
- C'est un enchaînement ludique mais aussi très esthétique et d'une très grande richesse au niveau corporel et martial, il permet de mettre en oeuvre toute la panoplie technique du style Yang grâce à une adaptation subtile des mouvements pour le combat arrangé.
- Cette approche de l'aspect martial du Tai Chi Chuan développe diverses qualités telles que le rythme, l'explosivité, la précision, la distance...



Le stage d'été en immersion

Lors du stage d'été seront abordés les thèmes suivants, également étudiés lors des modules de week-end :

- **Forme 108**

- Ji Ben Gong et Zuhelianxi
- Étude de la forme à travers les principes des 5 éléments et des animaux du Tai Chi
- Effets énergétiques des postures et travail sur le champ magnétique
- Méthodes d'entraînement diverses, dont le « Tai Chi des jambes légères »

- **Applications martiales**

- **Armes du Tai Chi et du Wushu**

- **Travail avec partenaire**

- Tuishou, Dalu, Chi Sao, Tai Chi défense...



Tarifs et lieux de stage

• ➡ Règlement par week-end

- La formation étant "à la carte" les tarifs sont appliqués par week-end et le règlement s'effectue de manière indépendante pour chaque module.

• ➡ Carnet de suivi - Certification à 250h

- Vos heures de formation seront consignées dans un carnet de suivi, et la certification vous sera délivrée, par décision du directeur technique, après validation de 250 heures de pratique.

• ➡ Adhésion Ecole TAO

- Les participants doivent être à jour de leur adhésion annuelle à l'Ecole TAO - Tarif : 15€

• ➡ Si vous êtes déjà enseignant ou diplômé TAO

- ces modules s'inscrivent dans la continuité de votre parcours. Ils vous permettront d'approfondir votre pratique — en solo et avec partenaire — et d'affiner votre compréhension des principes fondamentaux du Tai Chi.
- **Tarif par week-end à Bienessence ou Toulouse :** 150€ (frais d'hébergement en sus)
- **Tarif Académie des armes du Wushu au CREPS de Bourges :** 220€ (hébergement compris : 2 nuits + repas)
- **Tarif semaine d'été en immersion :** 465€ (frais d'hébergement en sus)





• ➡ Si vous souhaitez vous former au sein de l'école TAO

- Vous pourrez, grâce à cette formation "à la carte", avancer à votre rythme en sélectionnant les modules qui correspondent à vos objectifs, sur la durée qui vous convient.
- **Tarif par week-end à Bienessence ou Toulouse :** 170€ (frais d'hébergement en sus)
- **Tarif Académie des armes du Wushu au CREPS de Bourges :** 220€ (hébergement compris : 2 nuits + repas)
- **Tarif semaine d'été en immersion :** 545€ (frais d'hébergement en sus)

• ➡ Les lieux de stage

- **Centre Bienessence :**
51 rue de Versailles, 78150 Le Chesnay
Hébergement et repas à l'extérieur du centre, à prévoir par les stagiaires
- **Toulouse :**
Le Paladium, 17 avenue des arènes, 31130 Balma
Hébergement et repas à prévoir en autonomie par les stagiaires
- **CREPS de Bourges :**
48 avenue du Maréchal-Juin, 18000 Bourges
stage en pension complète, hébergement réservé automatiquement lors de l'inscription au module

Contact

- ➤ Pour toute question et pour tout renseignement

- Vous pouvez contacter **Anick Hausman**, responsable TAO Formation, par mail ou par téléphone :

- ➤ Mail et téléphone

- **hausman.anick@gmail.com**
- **06 82 44 03 37**

