

# INSTITUT DAO DE L'HARMONIE

## 法国中华传统文化学院

Représentant national de Tai Ji Quan Ecole Li en France

# FORMATION PROFESSIONNELLE DE TAI JI QUAN

Formation sur 2 ans 2010 – 2012 (2e année)

### OBJET

Afin de former des professeurs de Tai Ji Quan compétents et d'un niveau supérieur, l'Institut Dao de l'Harmonie propose une formation spécialement conçue et adaptée à cet effet. Le but de cette formation est de former de véritables professeurs de Tai Ji Quan possédant et maîtrisant parfaitement un certain nombre de techniques et ayant une très bonne pratique.

La formation s'articule autour des points suivants :

- connaissances théoriques de base du Tai Ji Quan c'est à dire comprendre parfaitement les principes, les caractéristiques du Tai Ji Quan, comment le pratiquer et progresser même après la formation,
- les connaissances et applications médicales et martiales du Tai Ji Quan, incluant une maîtrise complète tant de la pratique que de l'enseignement,
- maîtriser la théorie, les principes, les enchaînements basiques de Tai Ji Quan et les méthodes de "la main collante",
- acquérir des capacités d'autonomie et un esprit indépendant,
- posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Tai Ji Quan,
- pouvoir enseigner des pratiques de Tai Ji Quan adaptées à chacun de leurs futurs élèves.

### DUREE DE FORMATION

La formation est répartie sur 2 années, sous forme de stages en France et de stages intensifs en Chine (facultatifs et en option supplémentaire).

### PROGRAMME

Un programme défini par l'**Institut Dao de l'Harmonie** est proposé aux élèves afin de leur enseigner dans un premier temps les bases du Tai Ji Quan pour ensuite aborder un niveau plus avancé dans la connaissance de la discipline.

#### *Cours théoriques*

- Histoire du Tai Ji Quan,
- Conception du Tai Ji Quan,
- Théorie Yin et Yang du Tai Ji Quan,
- Caractéristiques du Tai Ji Quan,
- Points essentiels théoriques du Tai Ji Quan,
- Points essentiels de la pratique,
- Processus de l'apprentissage,
- Que veut dire « Utiliser la pensée et non la force »,
- Apprendre à se relâcher,
- Changement de la force,
- La respiration du Tai Ji Quan,
- Le déplacement et le changement du vide et du plein,
- Fonctions pour l'amélioration de la santé,
- Comment faire bouger tout le corps ensemble et pourquoi,
- Comment synchroniser le regard, les mains et les pieds dans la pratique de l'enchaînement.
- Comment maintenir la stabilité de centre gravité du corps,
- L'importance de la taille dans le Tai Ji Quan,
- Relation entre l'enchaînement et le Tui shou (mains collantes),
- Différentes sortes de la force,

- Pourquoi le Tui shou permet d'améliorer la santé,
- Explications des textes anciens concernant le Tai Ji Quan.

### ***Cours de pratique***

- Technique de l'arbre « Wuji »,
- Huit Formes du Tai Ji Quan,
- Treize Formes du Tai Ji Quan,
- Essentiel du Tai Ji Quan style Chen : les 23 formes du Quimétao,
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen (Lao Jia Yi Lu),
- Principes et points clés du Tui Shou (Mains collantes),
- Tuishou avec une seule main,
- Tuishou avec les mains,
- Comment arriver à « écouter la force » (Ting Jing),
- Comment arriver à « adhérer, coller, attacher et suivre » (Zhan, Nian, Lian, Sui),
- Comment arriver à ne pas quitter ni résister (Bu Diu Bu Ding),
- Comment arriver à « comprendre les autres»,
- Comment arriver à ne pas être contrôlé par les autres.

## **ORGANISATION DES COURS**

### **1 ère année**

#### ***1er séminaire (12, 13, 14 novembre 2010)***

- Histoire du Tai Ji Quan,
- Conception du Tai Ji Quan,
- Technique de l'arbre « Wuji »,
- Huit Formes du Tai Ji Quan,

#### ***2ème séminaire (21, 22, 23 janvier 2011)***

- Théorie Yin et Yang du Tai Ji Quan,
- Caractéristiques du Tai Ji Quan,
- Principes et points clés du Tui Shou (Mains collantes),
- Essentiel du Tai Ji Quan style Chen : les 23 formes du Quimétao,
- Tuishou.

#### ***3ème séminaire (18, 19, 20 mars 2011)***

- Points essentiels théoriques du Tai Ji Quan,
- Points essentiels de la pratique,
- Processus de l'apprentissage,
- Essentiel du Tai Ji Quan style Chen : les 23 formes du Quimétao,
- Tuishou.

#### ***4ème séminaire (29, 30 avril et 1<sup>er</sup> mai 2011)***

- Que veut dire « Utiliser la pensée et non la force »,
- Apprendre à se relâcher
- Treize Formes du Tai Ji Quan.
- Tuishou.

#### ***5ème séminaire (10, 11, 12 juin 2011)***

- Changement de la force,
- La respiration du Tai Ji Quan,
- Treize Formes du Tai Ji Quan.
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen (Lao Jia Yi Lu),
- Principes et points clés du Tui Shou (Mains collantes),
- Tuishou : Comment arriver à « écouter la force » (Ting Jing).

### **2ème année**

#### ***1er Séminaire (9, 10, 11 septembre 2011)***

- Le déplacement et le changement du vide et du plein,
- Fonctions pour l'amélioration de la santé,
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen,
- Méthodes fondamentales de Tui Shou ou technique des " Mains collantes ".
- Tuishou : Comment arriver à « adhérer, coller, attacher et suivre » (Zhan, Nian, Lian, Sui).

### *2ème Séminaire (11, 12, 13 novembre 2011)*

- Comment faire bouger tout le corps ensemble et pourquoi,
- Comment synchroniser le regard, les mains et les pieds dans la pratique de l'enchaînement,
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen,
- Tuishou : Comment arriver à ne pas quitter ni résister (Bu Diu Bu Ding).

### *3ème Séminaire (27, 28, 29 janvier 2012)*

- Comment maintenir la stabilité du centre gravité du corps,
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen (Lao Jia Yi Lu),
- Tuishou : Comment arriver à « comprendre les autres ».

### *4ème Séminaire (16, 17, 18 mars 2012)*

- Relation entre l'enchaînement et le Tuishou (mains collantes),
- Différentes sortes de la force,
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen (Lao Jia Yi Lu),
- Tuishou : Comment arriver à ne pas être contrôlé par les autres.

### *5ème séminaire (15, 16, 17 juin 2012)*

- Pourquoi le Tuishou permet t'il d'améliorer la santé,
- Explications des textes anciens relatifs au Tai Ji Quan,
- Premier enchaînement de la Forme ancienne de Tai Ji Quan style Chen (Lao Jia Yi Lu),
- Tuishou : Comment arriver à ne pas être contrôlé par les autres,
- Examen – Délivrance du diplôme.

## **DÉROULEMENT DE LA FORMATION ET DIPLÔME**

Elle se déroule sur cinq séminaires de trois jours par an durant 2 ans.

Chaque année, les élèves devront passer des épreuves de pratique, sanctionnées par un certificat.

À la fin de la formation, les élèves devront passer un examen composé d'une partie théorique sous forme d'un oral et d'une partie pratique devant un jury d'experts de l'Institut Dao de l'Harmonie et/ou de Maîtres de Chine. La réussite à cet examen est ratifiée par un diplôme de l'Institut Dao de l'Harmonie.

## **TARIF ET INSCRIPTION**

Les séminaires : 1 350 €an            1 séminaire : 330 €

Montant de l'adhésion à l'association Quimétau 36€

Supplément de 10 % pour les non-adhérents et 20 % pour les sociétés.

Un acompte de 400 € sera demandé au moment de l'inscription, le solde en début de chaque année d'études. En cas d'abandon, les sommes versées ne seront pas remboursées.

Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné de l'acompte libellé à l'ordre de l'**Institut Dao de l'Harmonie** ou prendre contact avec le secrétariat au :

**Tél. : 01 43 20 70 66 - e-mail : quimetao@free.fr**

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à retourner au : Institut Dao de l'Harmonie 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:.....Ville : .....

Tél : ..... e-mail : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 400 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de l'Institut Dao de l'Harmonie.

date :

Signature :