

## **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, mais surtout en intégrant des principes énergétiques en résonance avec les 5 éléments et les 5 animaux du Taiji, 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 (soit environ 250 heures).

### Programme d'étude :

- Structure de la forme
- Les grands principes du style Yang
- Travail postural pour développer la force intérieure, la stabilité, l'ancrage
- Mise en application des principes en lien avec les 5 éléments (ouvert/fermé, haut/bas...)
- Le jeu des cinq animaux dans le Taiji
- Maîtrise des spirales et ondulations
- Maîtrise des Fa-jing
- Principes énergétiques (en lien avec le Taiji du champ magnétique et le travail de ré-harmonisation énergétique)
- 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 (pas fixes, pas mobiles, tuishou libre, approche martiale (Chi Sao)
- Maîtrise des armes du Taiji (2 week-ends par an au CREPS de Bourges seront consacrés à l'étude des armes – deux armes au choix sur 4 week-ends)
- Programme théorique (Historique et principes en lien avec le programme pratique)

**Prix de la formation :** 1450 €/an

**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 5 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 (*arrivée le vendredi soir – 2 nuits + 2 petits-déjeuners + 2 repas compris dans le stage*)

**Dates :** 12/13 septembre 2015, 21/22 novembre 2015 (Bourges), 9/10 janvier 2016, 13/14 février 2016, 26/27 mars 2016 (Bourges), 14/15 mai 2016, 7 au 12 août 2016 (Stage d'été)

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

Le nombre de places étant limité, si cette formation vous intéresse, veuillez renvoyer votre dossier complet le plus rapidement possible. Voir bulletin d'inscription ci-après.

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

A retourner à: Bienessence 51 rue de Versailles 78150 LE CHESNAY

Je souhaite m'inscrire à la **Formation en Taiji Quan** (Promotion 2015) sous la direction technique et pédagogique de Thierry Alibert.

**Dates :** 12/13 septembre 2015, 21/22 novembre 2015 (Bourges), 9/10 janvier 2016, 13/14 février 2016, 26/27 mars 2016 (Bourges), 14/15 mai 2016, 7 au 12 août 2016 (Stage d'été)

**Montant global annuel:** 1450 €

*(Un chèque d'acompte de 300 €, non remboursable, et 5 chèques de 230 €)*

Nom ..... Prénom .....  
Date et lieu de naissance .....  
Profession .....  
Adresse .....  
Code postal ..... Ville .....  
Tél. (domicile) ..... Tél. (portable) .....  
E-mail .....

Nombre d'années de pratique du Taiji : .....

Forme(s) étudiée(s) : .....

Licence fédérale : oui non (si oui, préciser la fédération) : N° .....

Diplômes (éventuels) en Taiji ou disciplines associées :

.....  
.....  
.....

Êtes-vous enseignant de Taiji ou disciplines associées (corporelles/artistiques/sportives) ? .....

Si oui, lesquelles et depuis combien d'années :

.....  
.....

Je joins :  
- Une lettre précisant brièvement votre parcours et vos motivations  
- Un chèque d'acompte de 300 € et 5 chèques de 230 €  
- La convention de formation signée en double exemplaire  
- Une photo d'identité  
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique du Taiji

Faire précéder de la mention "Lu et approuvé":

Fait à ..... Le .../.../.....

Signature