

# INSTITUT DU QUIMETAO

Représentant du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine à Chenjiagou

## FORMATION PROFESSIONNELLE DE TAI JI QUAN

Formation sur 2 ans 2008-2010

1ère année

### OBJETCTIF

Afin de former des professeurs de Tai Ji Quan compétents et d'un niveau supérieur, l'Institut du Quimétao 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 le Quimétao 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 Tuishou (mains collantes),
- Différentes sortes de la force,
- Pourquoi le Tuishou 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 24, 25, 26 octobre 2008)***

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

#### ***2ème séminaire (19, 20, 21 décembre 2008)***

- Théorie Yin et Yang du Tai Ji Quan,
- Caractéristiques du Tai Ji Quan,
- Technique de l'arbre « Wuji »,
- Treize Formes du Tai Ji Quan,
- Principes et points clés du Tui Shou (Mains collantes),
- Tuishou avec une seule main.

#### ***3ème séminaire (27, 28 février et 1<sup>er</sup> mars 2009)***

- 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 avec une seule main,
- Tuishou avec les mains.

**4ème séminaire (1, 2, 3 mai 2009)**

- Que veut dire « Utiliser la pensée et non la force »,
- Apprendre à se relâcher
- Essentiel du Tai Ji Quan style Chen : les 23 formes du Quimétao,
- Tuishou avec les mains.

**5ème séminaire (19, 20, 21 juin 2009)**

- Changement de la force,
- La respiration 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 ( )**

- 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 ( )**

- 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 ( )**

- 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 ( )**

- 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 ( )**

- 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.

**DEROULEMENT DE LA FORMATION ET DIPLOME**

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 du Quimétao et/ou de Maîtres de Chine. La réussite à cet examen est ratifiée par un diplôme de l'Institut du Quimétao.

## TARIF ET INSCRIPTION

Les séminaires : 1 300 €/an            1 séminaire : 290 €.

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

Un acompte de 300 € 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 du Quimétao ou prendre contact avec le secrétariat au :

*Tél. : 01 43 20 70 66      Fax : 01 43 20 56 21*

---

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

*à retourner au Quimétao 57, avenue du Maine 75014 PARIS*

NOM : .....PRENOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : .....VILLE : .....

TEL : ..... E-Mail : .....

Je joins un chèque de 300 € d'acompte non remboursable (par personne) à l'ordre du Quimétao.

Pro1A-TJ 08-10

Date :

Signature :