

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**

龍



術

太極拳

Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

**Cycle de formation
D'Arts Martiaux Chinois Internes « NEI JIA QUAN »**

Cursus Taijiquan style « chen »

A qui s'adresse notre formation ?

*A tous ceux qui veulent découvrir, apprendre et enseigner
Le TAIJIQUAN style CHEN.*

Notre formation est accessible aux débutants ainsi qu'aux pratiquants déjà initiés aux arts martiaux et à la recherche d'une formation complète :

Pour une pratique personnelle de bien-être, de recherche et de développement personnel, ou à des fins professionnelles en vue de devenir enseignant.

Se former et se préparer à des diplômes d'enseignement bénévole ou professionnel dans le cadre des différentes fédérations.

- Nos modules de formations pourront vous permettre d'apprendre et avancer à votre rythme, selon des niveaux progressifs et adaptés.
- Les modules validés sont capitalisables et vous permettront d'obtenir à terme deux niveaux de certification.
- Les étudiants peuvent commencer la formation à tout moment et à l'occasion de chacun de nos stages.
- Nos stages se déroulent sur 3,4 ou 5 journées.

Validation et certifications des niveaux de la formation

Une attestation est délivrée à chaque module suivi entièrement. Tous les autres titres sont délivrés en fonction du suivi assidu des modules de formation et après évaluation du niveau technique du candidat.

Notre cursus de Taijiquan style chen est validé par 2 niveaux de certification en vue de l'obtention du Certificat d'instructeur de TAIJIQUAN STYLE CHEN de l'école WU DANG XIN YI TAIJI QI GONG

La validation des deux cursus, Taijiquan style Chen & Baguazhang , permet l'obtention du « MASTER d'arts martiaux chinois internes» de l'école WU DANG XIN YI TAIJI QI GONG

Présentation du cursus.

Apprentissage des formes du Taijiquan style Chen : 13, 24 et 48 mouvements dans l'ordre chronologique de la progression.

Niveau débutant : Forme 13.

La forme en 13 « enchaînements » est accessible par tous pour une pratique de détente, le développement, l'entretien de l'énergie vitale et l'acquisition des principaux mouvements du style CHEN. Une pratique régulière de ce niveau de forme procure assez rapidement, souplesse, harmonie et vitalité.

Niveau intermédiaire : Forme 24

La forme en 24 « enchaînements » est de niveau intermédiaire dans la progression technique du style CHEN. Elle comporte des aspects techniques plus élaborés. Le travail des spirales, l'action des hanches et les positions plus basses, intègrent ce niveau de pratique. Son apprentissage s'inscrit au sein de notre école dans la continuité de la forme 13.

Niveau avancé : forme 48

La forme 48 comporte en réalité l'intégralité des mouvements essentiels du style CHEN, dont les coups de pieds, les sauts et les FAJIN. Elle égale le niveau de la forme longue du style CHEN, dont elle ne reprend pas les répétitions. Cette forme est homologuée en France pour l'accès aux diplômes fédéraux et d'état. Son apprentissage s'inscrit au sein de notre école dans la continuité des formes 13 et 24.

Ces trois niveaux de forme à mains nues comportent l'intégralité des principes techniques du style CHEN :

L'étude des 3 niveaux de forme est complétée par :

- le HUN YUAN NEI GONG « QI GONG de l'énergie primordiale »
- le Taijizhuang gong « travail postural statique debout »
- le Chansijing (qi gong de l'enroulement en spirales – formes de paumes et des poings)
- le TAIJICHE (bâtonnet TAIJI)
- le TAIJI BANG (travail des torsions et des spirales avec le bâton).

Puis l'apprentissage des formes avec armes :

- la forme à l'épée
- la forme au sabre
- la forme à la lance

Tout au long du cursus et à chaque stage les étudiants pratiquent la poussée des mains (TUI SHOU) suivant plusieurs niveaux de progression : simple, double, pas fixes, pas dynamiques, DALU etc.

Les applications martiales et les QINNA.

Organisation et déroulement de la formation

Blocs 1 à 3 : Certification de formation de cycle 1 en TAIJIQUAN style CHEN de l'école WUDANG XIN YI TAIJI QI GONG

BLOC 1 :

Module 1 - Forme 13 - (temps minimum d'apprentissage – 6 à 8 journées)

- stage n°1 – débutants 1 : mouvements 1 à 9
- stage n°2 – débutants 2 : mouvements 10 à 13
- stage n°3 – débutants 3 : perfectionnant de la forme 13 « intégrale ».

BLOC 2 :

Module 2 - Forme 24 - (temps minimum d'apprentissage – 9 à 12 journées)

- stage n°1 – intermédiaires 1 : mouvements 1 à 17
- stage n°2 – intermédiaires 2 : mouvements 18 à 24
- stage n°3 – intermédiaires 3 : perfectionnement forme 24 « intégrale »

BLOC 3 :

Module 3 - Forme à l'épée - (temps minimum d'apprentissage – 12 journées)

Apprentissage de la forme progressivement au cours des 5 stages des blocs 1 et 2.

+ 1 stage de 3 journées consacré exclusivement au perfectionnement de la forme intégrale à l'épée.

Remise de la certification de cycle 1 - après évaluation des compétences.

Blocs 1 à 5 : Certification de formation de cycle 2 en TAIJIQUAN style CHEN Diplôme d'Instructeur de l'école WUDANG XIN YI TAIJI QI GONG

BLOC 4 :

Module 4 - forme 48 - (temps minimum d'apprentissage - 16 journées)

- stage n°1 - avancés 1 : mouvements 1 à 24
- stage n°2 - avancés 2 : mouvements 25 à 32
- stage n°3 - avancés 3 : mouvements 33 à 40
- stage n°4 - avancés 4 : mouvements 41 à 48
- stage n°5 - avancés 5 : perfectionnement de la forme 48 intégrale.

BLOC 5 :

Module 3 - forme au sabre (temps minimum d'apprentissage – 9 à 12 journées)

Remise de la certification de cycle 2 – le Diplôme d'instructeur, après évaluation des compétences.

Cursus intégral BLOC 1 à 5 = 60 journées de formation - soit 360 heures