

# INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

## TAI JI QUAN

### FORMATION PROFESSIONNELLE

Formation sur trois ans 2017 – 2020 (Première Année)

#### OBJET

Afin de former des professeurs de Tai Ji Quan compétents et d'un niveau supérieur, l'Institut du Quimetao propose une formation spécialement conçue et adaptée à cet effet. Le but de cette formation est de former des professeurs 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 passant par l'assimilation parfaite de ses principes, de ses caractéristiques et comment le pratiquer et progresser une fois la formation terminée.
- 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 fondamentaux du Tai Ji Quan et les méthodes des mains collantes.
- acquérir des capacités d'autonomie et un esprit d'indépendance.
- posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Tai Ji Quan,
- pouvoir enseigner l'art du Tai Ji Quan adapté à chacun de ses futurs élèves.

#### DUREE DE FORMATION

La formation se déroule sur trois ans. Au-delà de cette période, des stages de perfectionnement, dans le cadre de la formation continue, vous sont également proposés.

#### PROGRAMME

Un programme défini par l'**Institut du Quimetao** 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/Yang,
- 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 du centre de 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 forces,
- Pourquoi le Tui Shou permet-il d'améliorer la santé,
- Explications des textes anciens concernant le Tai Ji Quan.

### ***Cours pratiques***

- Technique de l'Arbre « Wuji »,
- L'essentiel du style Chen de Tai Ji Quan,
- L'essentiel de l'École Li de Tai Ji Quan,
- L'essentiel du style Wu de Tai Ji Quan,
- L'Épée du Tai Ji,
- Le Bâton du Tai Ji,
- Les principes et les points clés du Tui Shou (Mains collantes),
- Le Tuishou avec une seule main et avec les deux 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**

### ***PREMIÈRE ANNÉE***

#### ***Premier Séminaire (6, 7, 8 octobre 2017)***

- Histoire du Tai Ji Quan,
- Conception du Tai Ji Quan,
- Fonctions pour l'amélioration de la santé,
- L'essentiel du style Wu de Tai Ji Quan,
- Tuishou : Méthodes fondamentales des Mains collantes (Tui Shou).

#### ***Deuxième Séminaire (1, 2, 3 décembre 2017)***

- Comment faire bouger tout le corps ensemble et pourquoi,
- Comment synchroniser le regard, les mains et les pieds dans la pratique de l'enchaînement,
- L'essentiel du style Wu de Tai Ji Quan,
- Tuishou : Application de « faire bouger tout le corps ensemble ».

#### ***Troisième Séminaire (~~2, 3, 4 mars 2018~~) (16, 17, 18 février 2018)***

- Comment maintenir la stabilité du centre de gravité du corps,
- Le déplacement et le changement du vide et du plein,
- L'essentiel du style Chen de Tai Ji Quan,
- Tuishou : Comment arriver à « maintenir la stabilité du centre de gravité ».

### **Quatrième Séminaire (4, 5, 6 mai 2018)**

- Relation entre l'enchaînement et les mains collantes (Tui Shou)
- Différentes sortes de forces,
- L'essentiel du style Chen de Tai Ji Quan,
- Tuishou : Comment arriver à « écouter la force des autres ».

### **Cinquième Séminaire (22, 23, 24, 25, 26 juin 2018)**

- Pourquoi le Tuishou permet-il d'améliorer la santé,
- Explications des textes anciens relatifs au Tai Ji Quan,
- L'essentiel du style Chen de Tai Ji Quan

## **DEUXIÈME ANNÉE**

### **Premier Séminaire ( octobre 2018)**

- Technique de l'Arbre « Wuji »,
- Comment faire bouger tout le corps ensemble et pourquoi,
- L'essentiel de l'École Li de Tai Ji Quan : Lao San Tui,
- Tuishou : pourquoi pratiquer les mains collantes.

### **Deuxième Séminaire ( décembre 2018)**

- Comment maintenir la stabilité du centre de gravité du corps,
- L'essentiel de l'École Li de Tai Ji Quan : Lao San Tui,
- Tuishou : les fonctions des mains collantes.

### **Troisième Séminaire ( février 2019)**

- Relation entre l'enchaînement et le Tuishou,
- Différentes sortes de forces,
- L'Épée du Tai Ji.

### **Quatrième Séminaire ( mai 2019)**

- Que veut dire « Utiliser la pensée et non la force »,
- Apprendre à se relâcher,
- L'Épée du Tai Ji,
- Tuishou : notions et principes de base.

### **Cinquième Séminaire ( juin 2019)**

- Explications des textes anciens relatifs au Tai Ji Quan,
- L'essentiel du style Wu de Tai Ji Quan,
- L'essentiel de l'École Li de Tai Ji Quan : Lao San Tui,
- Tuishou : Comment arriver à « ne pas utiliser de force physique ».

## **TROISIÈME ANNÉE**

### **Premier Séminaire ( octobre 2019)**

- Huit Méthodes anciennes de l'École Li de Tai Ji Quan,
- Comment « corriger nos mauvaises habitudes »,
- Tuishou : Comment arriver à « adhérer, coller, attacher et suivre » (Zhan, Nian, Lian, Sui).

### **Deuxième Séminaire ( décembre 2019)**

- Huit Habitudes à assimiler,
- Explications des textes anciens relatifs au Tai Ji Quan,
- Tuishou : Comment arriver à « ne pas quitter ni résister » (Bu Diu Bu Ding).

### **Troisième Séminaire ( mars 2020)**

- Le Bâton du Tai Ji et ses applications,

- Tuishou : Comment arriver à « comprendre les autres sans que les autres puissent vous comprendre ».

#### **Quatrième Séminaire ( mai 2020)**

- Huit Habitudes à assimiler,
- Explications des textes anciens relatifs au Tai Ji Quan,
- Tuishou : Comment arriver à ne pas être contrôlé par les autres.

#### **Cinquième séminaire ( juin 2020)**

- Entraînement du Tuishou avec toutes les techniques,
- Explications des textes anciens relatifs au Tai Ji Quan,
- Comment continuer à améliorer le niveau de sa pratique une fois la formation professionnelle terminée.
- Tuishou : Applications.

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

Elle prend la forme de quatre séminaires qui se passent sur trois jours et d'un séminaire supplémentaire de cinq jours par an, et ceci pendant trois ans.

Chaque année, les élèves doivent passer des épreuves pratiques, sanctionnées par un certificat.

À la fin de la formation, les élèves doivent passer un examen composé d'une partie théorique, sous la forme d'un oral, et d'une partie pratique, sous l'autorité du Maître Jian. La réussite à cet examen est sanctionnée par un diplôme de l'Institut du Quimetao.

### **TARIF ET INSCRIPTION (2017-2018)**

Coût des séminaires : 1800 € /an (réglables au premier séminaire de l'année scolaire).

Ou bien du premier au quatrième séminaire : 495 €/séminaire ; pour le cinquième séminaire : 825 €.

Sociétés ou organismes de formation : 2 805 €/an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire).

Adhésion à l'association Quimétao : 36 €

*Les tarifs peuvent être soumis à un réajustement.*

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

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

**Rappel : les places sont limitées.**

---

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

à retourner au : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

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

date :  
ProTJ-1A 17

Signature :