



Programme de l'École à laquelle votre Association locale est affiliée

Les 5 étapes



MODULE 1 : QI GONG pour le Taijiquan

- ❖ une des séries des 8 trésors (*ba duan jin*) debout avec respiration placée et connaissance de l'utilité du mouvement

MODULE 2 : DI YI LU de Taijiquan

- ❖ forme longue de Yang Chen Fu par exemple (ou forme Chen ou autre pour les personnes issues d'autres styles et souhaitant s'associer à l'A.I.T. – en effet, si différentes formes existent en Taijiquan les principes sont communs à toutes les écoles)
 - mémorisation correcte des 3 parties de la forme
 - maîtrise de l'équilibre et de l'enracinement dans la première partie de la forme
 - continuité et fluidité dans le mouvement lent sans mollesse
 - 2 applications martiales de la première partie seront tirées au sort et pratiquées à la vitesse souhaitée par le candidat



MODULE 3 : TUI-SHOU

- ❖ tui-shou simples à 2 et 4 mains avec et sans déplacement
- ❖ peng-lu-ji-an à pieds fixes

OU

- ❖ da-lu structuré
- ❖ tui-shou libre à pieds fixes

MODULE 4 : FORME AVANCEE

- ❖ court enchaînement rapide de Yang Shao Hou

MODULE 5 : ARME

- ❖ une forme d'arme au choix parmi : bâton, lance/perche (un côté), sabre, épée (forme courte, forme longue ou épée-poignard), canne (premier rôle des 2 côtés), double poignards (première section)
 - mémorisation correcte de la forme
 - 2 applications martiales seront tirées au sort et pratiquées à la vitesse souhaitée par le candidat



PREALABLE : avoir validé l'étape 1 depuis au moins un an.

MODULE 1 : QI GONG pour le Taijiquan

- ❖ posture de l'arbre : 30 minutes à la hauteur demandée par le jury en fonction de l'âge du pratiquant, sans remonter
- ❖ une des pratiques de Qi Gong pour le Taijiquan parmi celles proposées ci-dessous ; le jury posera en outre une question (origine, effets...) liée à la pratique de cette série
 - les 12 spirales
 - les 5 animaux (tigre, ours, serpent, singe, grue) ; l'un d'entre eux sera tiré au sort et remplacé dans la première partie de la forme



MODULE 2 : DI YI LU de Taijiquan

- ❖ forme longue de Yang Chen Fu par exemple (ou forme Chen ou autre)
 - mémorisation correcte dans le détail des 3 parties de la forme
 - maîtrise des spirales de bras et du yin-yang dans la première partie de la forme
 - équilibre et enracinement dans la deuxième partie de la forme
 - 3 applications martiales de la deuxième partie seront tirées au sort et pratiquées au moins à vitesse moyenne



ÉTAPE 2 : COURS ÉTUDIANT CONFIRMÉ (SUITE)

MODULE 3 : TUI-SHOU

- ❖ tui-shou simples à 2 et 4 mains avec et sans déplacement
- ❖ peng-lu-ji-an à pieds fixes

OU

- ❖ da-lu structuré
- ❖ tui-shou libre à pieds fixes
- ❖ choisir obligatoirement les pratiques qui n'ont pas été choisies au premier degré

MODULE 4 : FORME AVANCEE

- ❖ petit san-shou de Yang Shao Hou, seul et avec partenaire
- OU
- ❖ petit enchaînement à deux de Chin-na



MODULE 5 : ARME

- ❖ une forme d'arme au choix parmi : bâton, lance/perche (un côté), sabre, épée (forme longue ou épée-poignard), canne (premier rôle des 2 côtés), double poignards (sections 1 et 2)
 - mémorisation correcte de la forme
 - 2 applications martiales seront tirées au sort et pratiquées à la vitesse souhaitée par le candidat
 - A chaque inscription à une nouvelle étape, le candidat devra changer d'arme



PREALABLE : avoir validé l'étape 2 depuis au moins un an.

MODULE 1 : QI GONG pour le Taijiquan

- ❖ une des pratiques de Qi Gong pour le Taijiquan proposées ci-dessous (celle qui n'aura pas été pratiquée au second degré) ; le jury posera en outre une question (origine, effets...) liée à la pratique de cette série
 - les 12 spirales
 - les 5 animaux (tigre, ours, serpent, singe, grue) ; l'un d'entre eux sera tiré au sort et remplacé dans la première partie de la forme



ÉTAPE 3 : COURS PRATIQUANT PASSIONNÉ (SUITE)

MODULE 2 : DI YI LU de Taijiquan

- ❖ forme longue de Yang Chen Fu par exemple (ou forme Chen ou autre)
 - mémorisation correcte dans le détail des 3 parties de la forme
 - maîtrise des principes ouvert-fermé, yin yang, haut-bas et des spirales dans toute la forme
 - capacité de fa-jing
 - 5 applications martiales de la forme seront tirées au sort et pratiquées à vitesse réelle

MODULE 3 : TUI-SHOU

- ❖ peng-lu-ji-an à pas mobiles
- ❖ tui-shou libre à pieds mobiles
- ❖ da-lu avec ajouts de coups imprévus (bras et jambes)
- ❖ da-lu claquant



ÉTAPE 3 : COURS PRATIQUANT PASSIONNÉ (SUITE)

MODULE 4 : FORME AVANCEE

- ❖ les 2 pao-chui de Yang Shao Hou
- ❖ enchaînement spontané de Taijiquan à main nue

MODULE 5 : ARME

- ❖ une forme d'arme parmi : bâton, lance/perche (des 2 côtés), sabre, épée-poignard, canne (2 cotés), double poignards (sections 1 à 3), ou enchaînement à 2 de bâton, épée ou canne (2 rôles)
 - mémorisation correcte de la forme
 - 2 applications martiales seront tirées au sort et pratiquées à la vitesse souhaitée par le candidat

A chaque inscription à une nouvelle étape, le candidat devra changer d'arme.



PREALABLE : avoir validé l'étape 3 depuis au moins un an.

MODULE 1 : QI GONG pour le Taijiquan

- ❖ Qi Gong dur des Arts Martiaux Internes Chinois ; le jury posera une question au choix ou demandera une application pratique
- ❖ posture du pieu : 20 minutes de chaque côté
- ❖ pratique du Di Yi Lu en Dao-yin Taiji (mouvement liquidien et magnétique)
- ❖ Dao-yin Taiji appliqué aux petits maux



MODULE 2 : DI YI LU de Taijiquan

- ❖ forme ancienne de Yang Lu Chan ou forme ancienne Wu de Wang Hao Da
 - mémorisation correcte de la forme
 - maîtrise des spirales, des fa-jing
 - 5 applications martiales seront tirées au sort dans la forme et pratiquées à vitesse réelle, ou moindre en cas de pratique dangereuse sur points vitaux

MODULE 3 : COMBAT TAIJI

- ❖ tui-shou carré
- ❖ chee-sao libre
- ❖ combat libre à mains nues ; le jury notera autant l'efficacité que le contrôle rendant la pratique non dangereuse



MODULE 4 : FORME AVANCEE

- ❖ grand san-shou de Yang Shao Hou (les 2 rôles)
- ❖ l'enchaînement à deux qui n'avait pas été choisi à l'étape 2

MODULE 5 : ARME

- ❖ une forme d'arme au choix parmi : bâton, lance/perche (des 2 côtés), sabre, épée-poignard, canne (2 rôles des 2 côtés), double poignards (sections 1 à 3)
 - mémorisation correcte de la forme
 - 2 applications martiales seront tirées au sort et pratiquées à la vitesse souhaitée par le candidat
 - A chaque inscription à une nouvelle étape, le candidat devra changer d'arme.
 - enchaînement d'arme à deux partenaires (arme au choix canne, bâton, épée différente de l'étape 3)

MODULE 6 : discussion orale avec le jury sur la perception de la pratique et les perspectives que cela ouvre.



PREALABLE : avoir validé l'étape 4 depuis au moins un an.

MODULE 1 : TAIJI QIGONG AUTO-THERAPEUTIQUE

- ❖ bilan énergétique d'une personne
- ❖ proposition d'exercices individualisés propres à une ré-harmonisation énergétique

MODULE 2 : DI YI LU de Taijiquan

- ❖ forme ancienne de Yang Lu Chan ou forme ancienne Wu de Wang Hao Da, la forme qui n'a pas été choisie à l'étape 4
 - mémorisation correcte de la forme
 - maîtrise du haut-bas, du gauche-droite, du petit cercle
 - 5 applications martiales seront tirées au sort dans la forme et pratiquées à la vitesse choisie par le candidat puis explicitées en fonction des effets sur les points vitaux



MODULE 3 : COMBAT TAIJI

- ❖ poussée sur n'importe quelle partie du corps dans les postures à deux pieds fixes du Taijiquan
- ❖ combat libre à mains nues contre un poignard, ou contre bâton court ou canne

MODULE 4 : FORME AVANCEE

- ❖ les 12 cercles de Yang Shao Hou
- ❖ les 12 chin-na debout , les 12 chin-na au sol ou l'utilisation des 12 cercles en lien avec les méridiens d'acupuncture



MODULE 5 : ARME

- ❖ une forme d'arme au choix parmi : bâton, lance/perche (des 2 côtés), sabre, épée-poignard, canne (2 rôles des 2 côtés), double poignards (sections 1 à 3)
 - mémorisation correcte de la forme
 - 2 applications martiales seront tirées au sort et pratiquées à la vitesse souhaitée par le candidat
 - A chaque inscription à une nouvelle étape, le candidat devra changer d'arme.
 - enchaînement d'arme à 2 (au choix canne, bâton, ou épée et différente des étapes 3 et 4)
 - ou combat libre arme longue contre arme longue avec protections



MODULE 6 : OUVERTURE

- ❖ présentation orale et technique d'un autre style martial interne chinois : par exemple un autre style de Taijiquan (Chen, Sun, Hao, Wu) ou un style de Pakua Chang, Xing Yi Quan, Yi Quan, Liu He Ba Fa ...
- ❖ présentation orale et technique d'une autre méthode de santé d'origine asiatique : par exemple un style de Qi Gong, Dao-yin, Shiatsu, Acupuncture ...

MODULE 7 : discussion avec le jury sur une thèse transmise à celui-ci un mois auparavant.