

太極拳

TAI CHI CHUAN

Niveau INTERMÉDIAIRE

Session d'automne 2025 Durée de 11 semaines	Cours de 120 minutes Gymnase au CCLSCA	Professeur : Anh-Tuan Duong Coût : 70\$ pour la session
--	---	--

Jeudi	De 13h00 à 15h00
Du jeudi 18 septembre au jeudi 27 novembre 2025	Exécution/révision de la forme courte de 24 mouvements apprise au niveau Débutant Apprentissage en profondeur de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements et des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements. Si le niveau des pratiquants est suffisamment avancé, introduction à certaines formes plus complexes.

Description du cours

- Le cours de Tai Chi de niveau Intermédiaire permet à l'étudiant de poursuivre son cheminement dans la pratique du Tai Chi via l'apprentissage de la forme traditionnelle Yang, longue de 108 mouvements et des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.
- La forme longue de 108 mouvements est divisée en 6 sections égales que l'on regroupe traditionnellement en 3 parties, respectivement intitulées : la Terre, l'Homme et le Ciel.
- Les deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements intègrent harmonieusement plusieurs éléments des styles Chen, Yang, Wu et Sun.
- Certaines formes plus complexes pourraient être introduites si les pratiquants atteignent un niveau suffisamment avancé.

Objectifs

- Révision de la forme courte de 24 mouvements vue au niveau Débutant.
- Apprentissage en profondeur de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements.
- Apprentissage en profondeur des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.

Approche pédagogique

Chaque séance de cours de 120 minutes se déroule normalement de la façon suivante :

- Période de réchauffement de 15 minutes.
- Au besoin ou à la demande, exécution/révision de la forme courte de 24 mouvements.
- Apprentissage en profondeur de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements et des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.

Prérequis important

- **Avoir réussi** le cours Tai Chi pour Débutant, **assimilé** les principes de base du Tai Chi et **maîtrisé** l'exécution en groupe et en solo de la forme courte de 24 mouvements.

Outils pédagogiques

- Liste détaillée des mouvements de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements.
- Liste détaillée des mouvements des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.
- Livres et vidéos suggérés par le professeur.