

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation À l'examen du 1<sup>er</sup> Duan 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN
SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI
16	14	11	09	13
FEV	MAR	AVR	MAI	JUI
SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI
10	09	13	11	08

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024 Qi Gong

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

ANNEE 2023-2024

QI GONG DES ERUDITS

- Formes:
  - \*Qi Gong des 8 trésors (Ba Duo Jin)
  - \*Qi Gong des 6 sons (Liu Zi Jue)
  - \*Qi Gong des 5 animaux de Hua Tuo (Wu Qin Xi)
- Posture de l'arbre (ZhanZhuàn)
- Mouvements commentés (Jibentanzhou Kou Shi)
- Mémoire et entretien

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation À l'examen du 1<sup>er</sup> Duan 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN
SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI
23	21	18	16	20
FEV	MAR	AVR	MAI	JUI
SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI
24	16	27	25	15

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024 Tai Chi Chuan

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

ANNEE 2023-2024

PROGRAMME:

UV1: Techniques de base, jibengong  
UV2: enchaînement Zuhelianxian  
UV3: Forme codifiée, Taolu  
1- La forme de Pekin, forme Yang  
2- Tai chi chuan style Yang Chen Fu (Tang)  
UV4: Applications formes gong fan  
UV5: Self défense  
UV6: Travail d'opposition, Tui shou

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation 2023-2024 Ba Gua Zhang

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN
SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI
09	07	04	02	06
FEV	MAR	AVR	MAI	JUI
SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI	SAMEDI
03	02	06	04	01

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

ANNEE 2023-2024

ENCHAÎNEMENTS:

- Ba Gua Qi Gong
- Les 8 Jours de l'été
- Sabres: courants de l'été (2<sup>ème</sup> partie)
- Lance du Ba Gua (2<sup>ème</sup> partie)

THÉORIE

- Histoire du Ba Gua Zhang
- Le style Cheng Ting Hai

ANNEE 2024-2025

ENCHAÎNEMENTS:

- Qi Gong de fesset au Phoenix
- Les 8 grandes paumes
- Sabres: courants de l'été (2<sup>ème</sup> partie)
- Lance du Ba Gua (2<sup>ème</sup> partie)

THÉORIE

- Le pas glissé

ANNEE 2025-2026

ENCHAÎNEMENTS:

- Le grand enchaînement
- Épée du Ba Gua
- Le Grand sabre
- Grand enchaînement sabres courants de l'été
- Sans shou du Ba Gua
- Tui shou

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation 2023-2024 TAI CHI CHUAN

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 4, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 10h-12h30 et 14h-16h30

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN
DIMANCHE	DIMANCHE	DIMANCHE	DIMANCHE	DIMANCHE
10	08	05	03	07
FEV	MAR	AVR	MAI	JUI
DIMANCHE	DIMANCHE	DIMANCHE	DIMANCHE	DIMANCHE
04	03	07	05	02

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024 TAI CHI CHUAN

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisports 4, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 10h-12h30 et 14h-16h30

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

PROGRAMME/ SANS

ENCHAÎNEMENTS:

- Les 24 formes de Peikin
- Les 108 mouvements du style Yang Chen Fu
- Les 108 mouvements du style Yang ancien
- Tai chi de la balle
- Tai chi de l'éventail, forme courte et longue
- Double éventail
- Sabre court et long
- Sabre style Yang
- Épée Yang et WuJiang
- Haitianbande style Chen
- Grand et petit sans shou
- Tui shou à pas fixe et à pas mobile

THÉORIE:

- L'histoire du tai chi chuan
- Le style Yang

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation 2023-2024 QI GONG

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

CONVENTION DE LA FORMATION À L'EXAMEN DU 1<sup>er</sup> DUAN DE QI GONG 2023-2024

LES PARTIES-ONT CONVENU(ES) CE QUI SUIT:

ARTICLE 1<sup>er</sup> OBJET DE LA CONVENTION

ARTICLE 2<sup>ème</sup> NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION

ARTICLE 3<sup>ème</sup> DURÉE DE LA CONVENTION

ARTICLE 4<sup>ème</sup> DÉLAI DE RÉTRACTATION

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

VOS FORMATIONS INITIALES

MODALITÉS DE PAIEMENTS

Signature et nom du directeur pédagogique

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation 2023-2024 TAI CHI CHUAN

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 4, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 10h-12h30 et 14h-16h30

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

CONVENTION DE LA FORMATION À L'EXAMEN DU 1<sup>er</sup> DUAN DE TAI CHI CHUAN 2023-2024

LES PARTIES-ONT CONVENU(ES) CE QUI SUIT:

ARTICLE 1<sup>er</sup> OBJET DE LA CONVENTION

ARTICLE 2<sup>ème</sup> NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION

ARTICLE 3<sup>ème</sup> DURÉE DE LA CONVENTION

ARTICLE 4<sup>ème</sup> DÉLAI DE RÉTRACTATION

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

VOS FORMATIONS INITIALES

MODALITÉS DE PAIEMENTS

Signature et nom du directeur pédagogique

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation 2023-2024 BA GUA ZHANG

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

CONVENTION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE DU BA GUA ZHANG 2023-2024

LES PARTIES-ONT CONVENU(ES) CE QUI SUIT:

ARTICLE 1<sup>er</sup> OBJET DE LA CONVENTION

ARTICLE 2<sup>ème</sup> NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION

ARTICLE 3<sup>ème</sup> DURÉE DE LA CONVENTION

ARTICLE 4<sup>ème</sup> DÉLAI DE RÉTRACTATION

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

VOS FORMATIONS INITIALES

MODALITÉS DE PAIEMENTS

Signature et nom du directeur pédagogique

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

CALENDRIER De Formation 2023-2024 TAI CHI CHUAN

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisport 4, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 10h-12h30 et 14h-16h30

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

CONVENTION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE DU TAI CHI CHUAN 2023-2024

LES PARTIES-ONT CONVENU(ES) CE QUI SUIT:

ARTICLE 1<sup>er</sup> OBJET DE LA CONVENTION

ARTICLE 2<sup>ème</sup> NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION

ARTICLE 3<sup>ème</sup> DURÉE DE LA CONVENTION

ARTICLE 4<sup>ème</sup> DÉLAI DE RÉTRACTATION

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

QI GONG  
TAI CHI CHUAN  
BA GUA ZHANG  
XING YI CHUAN

INSTITUT HACENE AIT AIDER ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOISES

PROGRAMME De Formation 2023-2024

Dirigé par Hacène Ait Aider Diplômé d'État

Lieu: Salle Omnisports 3, 4, avenue Julien Nougulier, 31250 Revel

Horaires: 13h-18h

Contact: Tel: 0683321386, Email: hacene.aa@sfr.fr, Site: www.hacene-aitaider.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

VOS FORMATIONS INITIALES

MODALITÉS DE PAIEMENTS

Signature et nom du directeur pédagogique