

## PROGRAMME De Formation 2023-2024

# TAI CHI CHUAN

Dirigé par  
**Hacène Ait Aider**  
Diplômé d'État

**Lieu :**

Salle Omnisports 4  
4, avenue Julien Nougier  
31250 Revel

**Horaires :**

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

**Contact :**

Tel : 0683321386

Email : hacene.aa@sfr.fr

Site : [www.hacene-aitaider.com](http://www.hacene-aitaider.com)

### PROGRAMME / 3 ANS

#### ENCHAÎNEMENTS :

- 1- Les 24 formes de Pekin
- 2- Les 108 mouvements du style Yang Chen Fu
- 3- Les 108 mouvements du style Yang ancien
- 4- Tai chi de la balle
- 5- Tai chi de l'éventail, forme courte et longue
- 6- Double éventail
- 7- Bâton court et long
- 8- Sabre style Yang
- 9- Épée Yang et Wudang
- 10- Hallebarde style Chen
- 11- Grand et petit san shou
- 12- Tui shou à pas fixe et à pas mobile

#### THÉORIE :

- 1- Histoire du tai chi chuan
- 2- Le style Yang