



CALENDRIER DE FORMATION 2021-2022

Dirigé par
Gaël Deloménie
Diplômé de la FFK

Horaires :
10h—12h30 et 14h-16h30

Lieu :
4, avenue Julien Nougulier
Salle Omnisports
31250 Revel

Contact :
hacene.aa@sfr.fr
0683321386
www.hacene-aitaider.com

QI GONG TAI CHI CHUAN STYLE DE WUDANG

OCT	DEC	FEV	AVR	JUI
16 17	11 12	12 13	9 10	11 12





FORMATION IHAA

- Travail de l'énergie
- Formation week-end
- Pratique intensive et
- Préparation au professorat de qi gong

PROGRAMME :

Année 2021-2022 :

- Zhan Zuang, postures fixes ayant pour but d'aligner la structure, de faire descendre le qi et d'ancrer la respiration.
- Huo Gu Qi Gong, set de quatre exercices visant à renforcer la mobilité et la vitalité du squelette et des reins.
- Tai ji Ben Gong, exercices de base de tai ji quan afin de clarifier la posture et les déplacements
- Tai ji 13 : Enchaînement à main nu.

Année 2022-2023

- Zhan zhuang
- Qi Gong des 5 animaux (la tortue, la grue, le tigre, le serpent et le dragon), exercices et marches préparatoires pour développer la souplesse et le qi des cinq systèmes organiques en s'inspirant de l'attitude des animaux emblématiques.
- Jian Ji Ben Gong : Exercices de base de maniement de l'épée.
- You long quan, le dragon qui nage.

Année 2023-2024

- Zhan Zhang,
- Tai ji jian, forme à l'épée,
- Xuanwu Quan : forme rapide à main nu pour développer l'explosivité dans le relâchement.



IHAA

12 rue Joux Carrière 31540 St Julia

Tél : 06 83 32 13 86

CONVENTION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE EN QI GONG ET TAI CHI CHUAN DE WUDANG

Entre les soussignés :

1) Institut Hacène Ait Aider (IHAA), enregistrée auprès du L'URSSAF de Midi- Pyrénées sous le
Numéro de déclaration d'activité

N° U31019228565

ET

2)

LES PARTIES ONT CONVENU CE QUI SUIT :

ARTICLE 1 : OBJET DE LA CONVENTION - TAI CHI CHUAN

– En exécution du présent contrat, IHAA s'engage à organiser la formation intitulée : Formation Professionnelle en **QI GONG et TAI CHI CHUAN DE WUDANG sur 3 ans.**

ARTICLE 2 : NATURE ET CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION

- La formation entre dans la catégorie des actions de préparation à la vie professionnelle, d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.
- Elle a pour objectif de préparer au métier d'enseignant en Qi Gong et tai chi chuan de Wudang.
- Elle se déroule sur un cycle de 3 ans à raison de **150 heures, 50 heures** réparties en 5 week-end/an. Le Programme de la formation figure en annexe du présent contrat.

– A l'issue de la formation et après validation des acquis, un certificat sera délivré au stagiaire.

ARTICLE 3 : DUREE DE LA CONVENTION

– La présente convention s'applique pendant la durée de la formation, soit du 1 septembre 2021 au 30 juin 2022, la formation aura lieu à la salle des fêtes, place du 18 mai 1945, 31540 St Julia pour les week-ends, les dates : **16 et 17 OCTOBRE 2021, 11 et 12 décembre 2021, 12 et 13 février 2022, 9 et 10 avril 2022, 11 et 12 juin 2022.**

– Les moyens pédagogiques et techniques comprennent des cours théoriques, le matériel nécessaire à la pratique, des vidéos dans le cas où la formation est impossible de se dérouler en présentiel, ainsi qu'un contrôle des connaissances en fin de formation.

ARTICLE 4 / : DELAI DE RETRACTATION

– A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter.

– Il doit en informer l'institut IHAA par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne sera exigée du stagiaire.

ARTICLE 5 / CONDITIONS FINANCIERES et MODALITES DE PAIEMENT

– Le coût pédagogique de la formation est fixé à **700/an**. (Les frais d'hébergement pendant les week-ends sont à la charge des stagiaires.)

– Aucune somme ne sera encaissée avant l'expiration du délai de rétractation. A l'expiration de ce délai, un premier versement de **210 €**, non remboursable, sera exigé. Cette somme n'excédant pas **30%** du prix convenu.

– Le paiement du solde donnera lieu à l'échelonnement des paiements au fur et à mesure du déroulement de la formation (**5 chèques de 98€ correspondant aux 5 week-end/an**). Ces chèques ne seront encaissés qu'après accomplissement de chaque stage.)

ARTICLE 6 / : RESILIATION, ANNULATION DE LA CONVENTION (FORMATION)

– L'institut se réserve le droit de modifier les dates de formation.

– Dans le cas d'une annulation pour des raisons d'effectif, les sommes versées par le stagiaire lui seront remboursées.

– En cas d'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, les divers règlements effectués ne seront pas restitués. Toute formation commencée est due intégralement.

– Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation sera résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata de leur valeur prévue au présent contrat.

– Le directeur pédagogique se réserve le droit d'exclure un stagiaire présentant un comportement qu'il juge non adapté au groupe et/ou à ce type de formation.

En cas d'annulation de la formation visée dans l'article 1, les conditions énoncées à l'article 2 seront nulles et non avenues.

ARTICLE 7 : – Le stagiaire s'engage à ne pas reproduire et utiliser les documents fournis à d'autres fins que sa propre formation.

Signature du stagiaire

Précédée de la mention

« Lu et approuvé »

Signature et nom

Du Directeur Pédagogique

Fait à Le



Formateur :

Gaël Deloménie :

Praticien en Médecine traditionnelle chinoise diplômé de l'Académie Wang en 2014.

Pratique les arts martiaux internes et le qi gong depuis 14 ans sous la direction de Dr. Michel Jreige 6-ème Duan FFK et Hacène Ait Aider 5-ème duan FFK.

Formé dans le style de Wudang, San Feng durant 4 ans en Chine auprès de maître Chen Shixing à China Wudang Gong Fu Academy.

Dif et 2-ème duan FFK.



L'institut des arts martiaux et énergétique chinoise, regroupe plusieurs disciplines d'arts martiaux externes et internes, le Vô Vietnam, Tai chi chuan ,(style Yang traditionnel, moderne), Ba Gua Zhang (style Cheng Ting Hua, Xing Yi Chuan, qi gong des érudits, qi gong médical, qi gong martial et en fin la médecine traditionnelle chinoise, sous la direction de Hacène Ait Aider, enseignant depuis 34 ans, diplômé d'État et de plusieurs fédérations Françaises FFKDA (5 EM Duan) et étrangères, ces enseignements sont répartis dans la semaine à travers différents cours, mais aussi en formations sur un Week- end par mois et stages organisés dans plusieurs régions de France. L'objectif de toutes ces pratiques et d'apporter un nouveau souffle énergétique à chaque être, de voir et de concevoir la vie autrement, selon les lois de la nature, être proche plus que jamais de cette dernière et de retrouver sa place parmi tous les organismes vivants, cette richesse en arts énergétiques est aussi une occasion de voir de plus près les origines, mais aussi la philosophie dont laquelle elles puisent son énergie.

Privé de philosophie le pugiliste n'a d'autre devenir que celui d'une machine de combat, la philosophie des Arts Martiaux n'apparaît pas sous la forme d'un exposé dogmatique, elle est plutôt une sagesse issue de différents milieux, Le

Chamanisme, le Taoïsme, le Bouddhisme, le Confucianisme en sont les fondements.

La philosophie des arts martiaux est tirée de ce vaste creuset. Elle s'instruit dans plusieurs enseignements spirituels pour mieux comprendre les aspects de l'homme et de la nature vécus dans la pratique quotidienne de l'Art. Elle superpose à la progression technique l'éducation mentale du pratiquant. Le potentiel d'énergie et d'efficacité, en accroissement constant, est ainsi canalisé vers l'esprit chevaleresque, la noblesse et la grandeur d'âme, la spiritualité.

La philosophie de l'Art se pratique et se vit avant tout. En parler sans pratiquer revient à intellectualiser les Arts Martiaux, chaque Maître professe une sagesse dans le cadre personnalisé de son école. Généralement, cette sagesse prend toute sa valeur dans la réalité pratique."



Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan « La boxe du Faîte suprême »

Style de combat classé dans le courant interne (Nei-Jia), au même titre que le Ba-Gua-Zhang et le Xing-Yi-Chuan en raison de ses relations avec le système cosmogonique chinois.

Les séquences de Tai Chi Chuan sont des mouvements lents et harmonieux excluant (sauf pour le style Chen) les techniques rapides et puissantes. Comme pour tous les arts martiaux, l'origine du Tai Chi Chuan se perd dans la nuit des temps et la généalogie des maîtres de l'art reste floue, jusqu'au 19ème siècle.

On dit que le Tai Chi Chuan viendrait de la dynastie Tang (818 – 907) à travers 4 écoles :

- Yu
- Cheng
- Yin
- Hsu

.La source la plus généralement évoquée cependant est l'ermite taoïste Chan San Feng qui aurait vécu au 13ème siècle dans la province de Hopei, sur la montagne Wu Sang (1360 – 1644)

Le Tai Chi Chuan s'est développé dans la province de Honan par Wang Zong-Yue qui le passa au clan familial Chen, du village de Chen-Chia-Kon dans le Honan ; il a été longtemps enseigné en secret dans le cadre familial restreint.

De loin, un jeune étranger du nom de Yan-Lu-Chan (1799 - 1872) qui s'étant fait

engager comme domestique dans la famille, surpris et épiait les entrainements jusqu'à un jour être admis comme disciple, tellement le vieux Chen-Chang-Hsing (1771 - 1853) fut impressionné par sa volonté d'apprendre et son habileté à copier en secret.

Yan-Lu-Chan fut le premier à modifier la forme initiale du Tai Chi Chuan. Ensuite ses enfants et ses petits-enfants suivirent la même démarche. Il existe aujourd'hui 4 grands styles :

Le Chen venu de Chen-WangTing (1587-1664)

Le Sun venu de Sun-Lu-Tang (1860 – 1932)

Le Yang venu du Yan-Lu-Chan (1799 - 1872)

Le 1er style Wu venu de Wu-Yu-Xiang (1812 – 1880) élève de Yang-Cheng-Fu

Le second style Wu venu de Wu-Quan-Hou (1834 – 1902) élève Yang-Pan-Hou, le 1er fils de Yang Lu-Chan



BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation en Qi Gong et tai chi chuan de Wudang

Saison 2021-2022

Nom :	Prénom :
Adresse postale :	
Courriel :	
Tél fixe :	Tél mobile :
Vos Formations initiales	
Pratique du Qi Gong : non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Si oui, depuis combien de temps : Pratique du tai chi chuan non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Si oui, depuis combien de temps : Connaissance en énergétique chinoise : non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Le(s)quel(s)	
INFORMATIONS PAIEMENT	
Tarif formation : 700 euros 210€ à l'inscription et 5 chèques de 98€ correspondant à chaque week-end à remettre au début de la formation.	AIT AIDER HACENE 12, Rue Joux Carrière 31540 ST JULIA
Avez-vous besoin d'une facture : oui non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Facture à libeller au nom de :	
Certificat médical de moins de trois mois obligatoires à remettre le premier jour de la formation.	

Fait à, le

Signature

