



PROGRAMME  
De Formation  
2022-2023

# BAGUAZHANG

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

**Lieu :**

Salle Omnisports 3  
4, avenue Julien Nougier  
31250 Revel

**Horaires :**

13h---18h

**Contact :**

Tel : 0683321386

Email : hacene.aa@sfr.fr

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

**Année 2022-2023**

**ENCHAÎNEMENTS :**

- 1- Ba Gua Qi Gong
- 2- Les 8 paumes fixes
- 3- Sabres croissants de lune  
(1<sup>ère</sup> partie)
- 4- Lance du Ba Gua  
(1<sup>ère</sup> partie)

**THÉORIE**

- 1- Histoire du Ba Gua Zhang
- 2- Le style Cheng Ting Hua

**Année 2023-2024**

**ENCHAÎNEMENTS :**

- 1- Qi Gong de l'envol  
du Phœnix
- 2- Les 8 grandes paumes
- 3- Sabres croissants de lune  
(2<sup>ème</sup> partie)
- 4- Lance du Ba Gua  
(2<sup>ème</sup> partie)

**THÉORIE**

- 1- Le pas glissé

**Année 2024-2025**

**ENCHAÎNEMENTS :**

- 1- Le grand enchaînement
- 2- Épée du Ba Gua
- 3- Le Grand sabre
- 4- Grand enchaînement  
sabres croissants de lune
- 5- San shou du Ba Gua
- 6- Tui shou