



Calendrier
De Formation
À L'examen du 1^{er} Duan
2023-2024

TAI CHI CHUAN

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

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

Horaires :
13h--18h

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

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



PROGRAMME
De Formation
2023-2024
Tai Chi Chuan

TAI CHI CHUAN

Année 2023-2024

PROGRAMME :

UV1 : Techniques de base, jibengong

UV2 : enchaînement Zuhelianxi

UV3 : Forme codifiée, Taolu

1- La forme de Pekin, forme Yang

2- Tai chi chuan style Yang Chen Fu (Terre)

UV4 : Applications formes gong fan

UV5 : Self défense

UV6 : Travail d'opposition, Tui shou

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

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

Horaires :
13h--18h

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



Calendrier
De Formation
2023-2024

Ba Gua Zhang

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

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

Horaires :
13h--18h

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

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



PROGRAMME
De Formation
2023-2024

BAGUAZHANG

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

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

Horaires :
13h--18h

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

Année 2023-2024 ENCHAÎNEMENTS : 1- Ba Gua Qi Gong 2- Les 8 palmes fixes 3- Sabres croissants de lune (1 ^{ère} partie) 4- Lance du Ba Gua (1 ^{ère} partie) THÉORIE 1- Histoire du Ba Gua Zhang 2- Le style Cheng Ting Hua	Année 2024-2025 ENCHAÎNEMENTS : 1- Qi Gong de l'envol du Phoenix 2- Les 8 grandes palmes 3- Sabres croissants de lune (2 ^{ème} partie) 4- Lance du Ba Gua (2 ^{ème} partie) THÉORIE 1- Le pas glissé	Année 2025-2026 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
---	---	---



Calendrier
De Formation
2023-2024

TAI CHI CHUAN

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

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

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

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

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



PROGRAMME
De Formation
2023-2024

TAI CHI CHUAN

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

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

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

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

PROGRAMME/ 3ANS

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

