



太
极
拳

Thierry Alibert Originel
Old Yang Style

Convocation et programme
3ème école des cadres de l'école T.A.O
C.R.E.P.S de Bourges des 03,04 et 05 avril 2010

Nous serons heureux de vous compter parmi nous le:

Vendredi 02 avril 2010

A partir de 2àh30 (si vous arrivez plus tard tel au: 0608584557, merci)

-accueil et confirmation de votre inscription.

-Remise des chambres et du règlement intérieur du C.R.E.P.S

Samedi 03 Avril 2010

7h30-8h15 peti jeuner

8h30-10h15:

-Pratique de la forme au bâton de l'école TAO , exercices de manipulations, harmonisation de la forme, principes internes sous le direction de T.Alibert et des assitants de l'école TAO

OU au choix selon vos besoins

-Pratique de la forme au sabre droit de l'école TAO exercices de manipulations, harmonisation de la forme, principes internes sous la direction de P.Brethomé

OU au choix selon vos besoins

Pratique de la forme à l'éventail de l'école TAO sous la direction de T.Alibert et des assitants de l'école TAO

Important: Pour des raisons de bonne progression technique il vous est conseillé de rester dans l'atelier de votre choix premier tout au long des trois jours de formation. Toutefois selon votre niveau d'avancement dans l'une des trois armes proposées vous pourrez après concertation avec l'encadrement technique changer d'atelier à la mi-stage soit le dimanche AM.

10h15-10h30: Pause

10h30-12h15:

-Forme à deux de bâton .

-Forme à deux de sabre.

-Applications martiales éventails.

PS: La logique technique voulant que vous restiez dans l'arme de votre choix dans l'atelier précédent.

12h15-13h45: Repas et repos

14h-16h00: Forme Bâton, Sabre, Eventail (suite).

16h00-16h15: Pause

16h15 à 17h45: Forme Bâton, Sabre, Eventail à deux (suite)

17h45 -18h00: Pause

18h00 à 19h00 :

Tui-Shou simple à deux et quatre mains à pas fixes et mobiles (1er degré).

Tui shou en peng, lu, Chi, an ou les 4 portes à pas fixes et mobiles (2ème degré).

Da-lu et les 8 portes (3ème degré).

19h15 à 20h30: Repas.

20h30 à 22h00:

Pratique libre, révision et passages d'UV pour les personnes concernées.

Dimanche 04 avril 2010

7h30 à 8h15 Petit déjeuner

8h30-10h15: Reprise des formes Bâton, Sabre et Eventail

10h15-10h30: Pause

10h30-12h15: Forme Bâton, Sabre et Eventail à deux (suite)

12h15-13h45: Repas et repos

14h00-16h00: Bâton, sabre, éventail

16h00-16h15: Pause

16h15-17h45: Forme Bâton, Sabre et Eventail à deux (suite)

18h00 à 19h00 :

Tui-Shou simple à deux et quatre mains à pas fixes et mobiles (1er degré).

Tui shou en peng, lu, Chi, an ou les 4 portes à pas fixes et mobiles (2ème degré).

Da-lu et les 8 portes (3ème degré).

20h30 à 22h00:

Pratique libre, révision et passages d'UV pour les personnes concernées.

Lundi 05 avril 2010

7h30 à 8h15 Petit déjeuner

8h30-10h30: Suite de la formation

10h30-10h45:Pause

10h45-12h45 Suite de la formation

13h00 repas et départ