



太
极
拳

Thierry Alibert Originel
Old Yang Style

Convocation et programme
2^{ème} école des cadres de l'école T.A.O
C.R.E.P.S de Bourges du 21 et 22 Novembre 2009

Nous serons heureux de vous compter parmi nous le:

Vendredi 20 novembre 2009

De 17h00 et 21h00 (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
- Soirée libre pour visites du vieux Bourges ou autre....

Samedi 21 Novembre 2009

7h30: Petit déjeuner

8h30-10h00: Pratique de la forme 108 et harmonisation selon l'école TAO (le Ciel)

10h00-10h15: Pause

10h15-11h45: Reprise séquence par séquence avec analyse des qualités requises pour leurs pratique, descriptions internes et effets internes (Doc pédagogique joint).

11h45-12h30: Applications martiales du Ciel

14h-16h00: Reprise avec la forme et les différentes façons de la pratiquer (théorique et pratique)
-Très lente, hyper lente, rapide, staccato ,sur place etc...

16h00-16h15: Pause

16h15 à 17h45: Applications martiales du ciel (suite)

17h45 -18h00: Pause

18h00 à 19h00 :

- Tui-Shou simple à deux et quatres 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:

Reprise de la forme 108 dans son intégralité et passages d'UV pour les personnes concernées.

Dimanche 22 novembre 2009

7h30 à 8h30: Petit déjeuner

8h30-10h00: Le ciel forme 108, reprise séquence par séquence avec analyse des qualités requises pour leurs pratiques leurs descriptions internes et leurs effets internes (suite).

10h00-10h15: Pause

10h15-12h15: Applications martiales, tui-shou TAO (suite) et préparations au Duan pour les personnes concernées.

12h15-13h15: Repas

13h30-16h00: Petite forme rapide et petit sanshou selon le niveau de chacun.

16h00 à 16h30 : Fin de stage et résultat des examens aux UV.

