

太極拳
TAI CHI CHUAN
Niveau INTERMÉDIAIRE

Session d'automne 2026 Durée de 11 semaines	Cours de 120 minutes Gymnase au CCLSCA	Professeur : Anh-Tuan Duong Coût : 80\$ pour la session
--	---	--

Jeudi	De 10h00 à 12h00
Du jeudi 17 septembre au jeudi 26 novembre 2026 (11 semaines)	Exécution et révision des formes à mains nues Yang 8, 24 et 108 et Mixtes 42 et 48. Apprentissage et révision de la forme d'éventail Yang Li 18. Initiation à la forme d'épée Yang 32.

Objectifs du cours

- Le cours de Tai Chi de niveau Intermédiaire permet à l'étudiant de poursuivre son cheminement dans la pratique du Tai Chi via l'apprentissage des formes plus complexes pouvant couvrir les 3 volets mains nues, épée et éventail.

Déroulement du cours

Pour l'automne 2026, chaque séance de cours de 120 minutes se déroule de la façon suivante :

- Période de réchauffement de 15 minutes.
- Exécution et révision des formes à mains nues Yang 8, 24 et 108 et Mixtes 42 et 48.
- Apprentissage et révision de la forme d'éventail Yang Li 18.
- Apprentissage du maniement de l'épée via une initiation à la forme d'épée Yang 32.

Prérequis important

- **Avoir réussi** le cours Tai Chi pour Débutant, **assimilé** les principes de base du Tai Chi et **maîtrisé** l'exécution en groupe et en solo des 2 formes courtes à mains nues de 8 et de 24 mouvements.

Outils pédagogiques

- Liste détaillée des mouvements des formes à mains nues Yang 8, 24 et 108 et Mixtes 42 et 48.
- Liste détaillée des mouvements de la forme d'éventail Yang Li 18.
- Liste détaillée des mouvements de la forme d'épée Yang 32.
- Autres références suggérées par le professeur.