



CCLSCA
Centre communautaire
de loisirs
Sainte-Catherine
d'Alexandrie

1700 rue Atateken
Montréal, Qc
H2L3L5
514.524.8626
www.cclscq.ca

太極拳

TAI CHI CHUAN Niveau INTERMÉDIAIRE

Session d'hiver 2026 Durée de 11 semaines	Cours de 120 minutes Gymnase au CCLSCA	Professeur : Anh-Tuan Duong Coût : 70\$ pour la session
Jeudi	De 13h00 à 15h00	
Du jeudi 15 janvier au jeudi 26 mars 2026	Exécution/Révision des formes courtes de 8 et 24 mouvements Apprentissage/Révision en profondeur de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements et des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements. Si le niveau des pratiquants est suffisamment avancé, introduction à certaines formes plus complexes.	

Description 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 de la forme traditionnelle Yang, longue de 108 mouvements et des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.
- La forme longue de 108 mouvements est divisée en 6 sections égales que l'on regroupe traditionnellement en 3 parties, respectivement intitulées : la Terre, l'Homme et le Ciel.
- Les deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements intègrent harmonieusement plusieurs éléments des styles Chen, Yang, Wu et Sun.
- Certaines formes plus complexes pourraient être introduites si les pratiquants atteignent un niveau suffisamment avancé.

Objectifs

- Exécution/Révision des formes courtes de 8 et de 24 mouvements.
- Apprentissage/Révision en profondeur de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements.
- Apprentissage/Révision en profondeur des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.

Approche pédagogique

Chaque séance de cours de 120 minutes se déroule normalement de la façon suivante :

- Période de réchauffement de 15 minutes.
- Exécution/Révision de la forme courte de 24 mouvements.
- Apprentissage/Révision en détail et en profondeur de la forme longue traditionnelle Yang de 108 mouvements et des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.

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 de la forme courte de 24 mouvements.

Outils pédagogiques

- Liste détaillée des mouvements de la forme longue traditionnelle de 108 mouvements.
- Liste détaillée des mouvements des deux formes mixtes de 42 et 48 mouvements.
- Documents et vidéos suggérés par le professeur.