*(version PDF de l'article en ligne sur le site Tai Chi Lyon)*

# FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI CHI – DEVENIR PROFESSEUR DE TAI CHI

On nous a longtemps demandé d'organiser une formation d'enseignant de Tai Chi style Chen, c'est maintenant chose faite depuis trois ans avec le cycle spécifique de Formation de Professeur de Tai-Chi style Chen. Pour la saison 2026-2027, la formation d'enseignant de Tai Chi style Chen débutera le

**Samedi 10 Octobre 2026**

*(voir ci-dessous et sur le site pour toutes les dates)*

Le cycle complet de formation d'enseignant de Tai Chi Chuan se déroule sur deux ou trois ans selon la formule choisie (voir ci-dessous) et est ouvert à tous. La conception modulaire de la formation de professeur de Tai-Chi permet à ceux qui le souhaitent de commencer par une formule découverte. Le Tai Chi enseigné lors de la formation d'enseignant est la forme originelle du Tai Chi Chen (voir ci-dessous Tai-Chi originel). Pour des raisons de pédagogie, le nombre de participants est limité à 12 personnes.

Pierre, l'enseignant qui anime la formation professionnelle d'enseignant de Tai-Chi Chen a passé plusieurs années en Chine auprès de maîtres reconnus et est disciple officiel du Tai Chi Chen (disciple de Maître Zheng Xu Dong dont il est le représentant en France). Il a ensuite été formé à la forme originelle du clan Chen à Chenjiagou avec les maîtres Chen Chenshung et Chen Qinghuan. De retour en

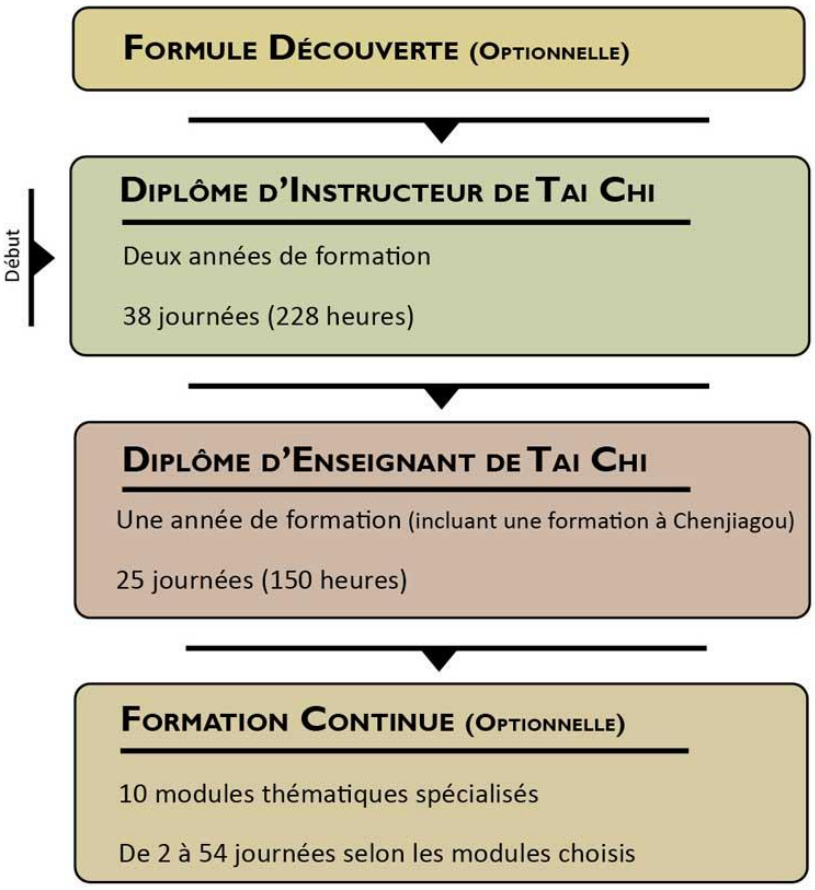
France, il continue depuis de perfectionner son art deux à trois mois par an à Chenjiagou, le lieu de création du Tai Chi.

## CURSUS ET MODULES DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI CHI CHEN

Avant d'entrer dans le détail du programme, commençons par la structure générale de la formation et des différentes possibilités offertes. Le cursus complet de la Formation Enseignant de Tai-Chi se déroule sur trois ans et représente un total de 378 heures de cours. Le cursus de formation de professeur du Tai-Chi a été conçu pour être modulaire et permet de commencer simplement par la ***Formule Découverte***, puis de rejoindre la formation d'instructeur, ou bien la formation d'enseignant de Tai-Chi. Nous traiterons également ci-dessous de l'importance de la ***Pratique Personnelle*** dans la formation, qu'elle soit ou non effectuée sous la forme de la Pratique Entre Pairs.

### *Le Cursus Général de la Formation d'Enseignant de Tai-Chi Chen et les options*

La Formule Découverte est prévue pour ceux qui ne sont pas pressés et souhaitent, dans un premier temps, découvrir le Tai Chi Chuan originel, la formation, la pédagogie, l'ambiance, l'enseignant,…




A l'issue de celle-ci, il est alors possible d'intégrer la formation d'enseignant de Tai-Chi en n'ayant plus à participer, la première année, qu'à deux week-ends et un stage de cinq jours – ou même moins si d'autres modules ont été suivis lors de l'année de découverte.

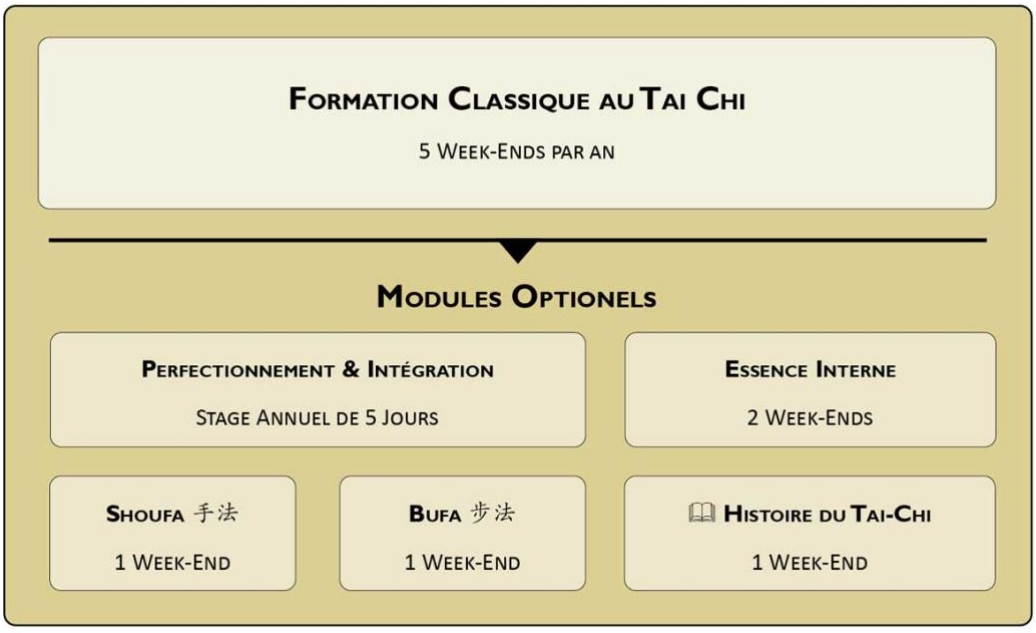
Les deux années de la Formation Instructeur de Tai Chi sont le cœur de la formation pendant lesquelles les fondamentaux sont travaillés. Cette formule en deux ans est prévue aussi bien pour les pratiquants les plus motivés qui souhaitent perfectionner leur propre pratique, que les enseignants bénévoles qui ne se destinent

pas à l'enseignement professionnel du Tai Chi Chuan. Ces deux années sont également le socle commun de la formation complète d'enseignant de Tai-Chi.

Le Diplôme d'Enseignant de Tai-Chi est délivré à l'issue de la troisième année de formation (sous réserve d'avoir satisfait au contrôle continu). Pour ceux qui souhaitent aller plus loin et veulent aborder tous les aspects du Tai Chi, il est possible de suivre, chacun à son propre rythme et selon ses disponibilités, un ou plusieurs modules complémentaires de la Formation Continue pour les Enseignants de Tai Chi.

Les modules complémentaires de la formation continue sont également ouverts à ceux ayant suivi la formation d'Instructeur de Tai Chi, ainsi qu'aux pratiquants les plus motivés intéressés par la pratique des armes, du tuishou et des formes avancées. Pour ceux qui ne sentiraient pas encore prêts à enseigner le Tai-Chi en fin de formation, nous avons prévu une formule gratuite pour les diplômés sous la forme du Compagnonnage et de l'Accompagnement à l'installation (voir ci-dessous).

## *La Formule Découverte de la Formation d'Enseignant de Tai-Chi Chen et les modules*

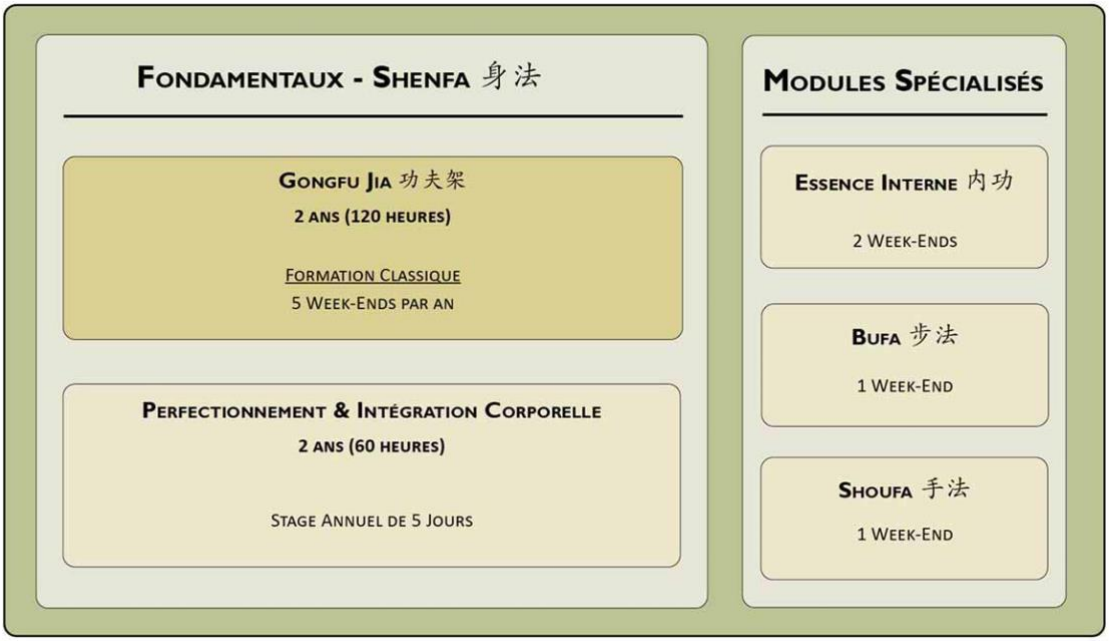



La Formation Découverte se déroule en cinq week-ends et correspond à notre Formation Classique au Tai-Chi ouverte à tous. Il est également possible, en option, de participer à d'autre modules comme celui sur l'Essence Interne, ou Bu Fa 步法 portant sur le perfectionnement des déplacements et des techniques de hanches lors des changements. Cette formule donne une grande flexibilité et permet, par exemple de ne suivre que la Formation Classique au Tai-Chi, ou bien de la compléter par un ou plusieurs modules. Dans ce dernier cas, la Formation Classique et les modules optionnels de la Formation Découverte étant aussi au programme de la Formation Enseignant de Tai-Chi, ceux effectués lors de l'année de découverte, seront ainsi déjà acquis si le participant décide de poursuivre en

formation professionnelle. Pour ceux qui ne sont pas encore certains de pouvoir avoir l'investissement personnel nécessaire à la formation d'enseignant, nous conseillons de commencer par notre Formation Classique au Tai-Chi , plus légère à la fois en temps et en budget.

Il n'y a qu'un seul inconvénient à commencer par la Formule Découverte : si cela ne change rien au budget global pour ceux qui décideraient de s'engager dans la Formation d'Enseignant de Tai-Chi à la fin de la découverte, cela implique en revanche que le cycle complet sera effectué en 4 ans au lieu de 3 ans (ou 3 ans au lieu de 2 pour la Formation d'Instructeur). Comme nous l'avons indiqué ci-dessus, la formule est avant tout destinée à ceux qui ne sont pas pressés et/ou ne sont pas encore certains de vouloir réellement s'engager dans la Formation d'Enseignant de Tai-Chi.

## *La Formation d'Instructeur de Tai-Chi style Chen en deux ans*



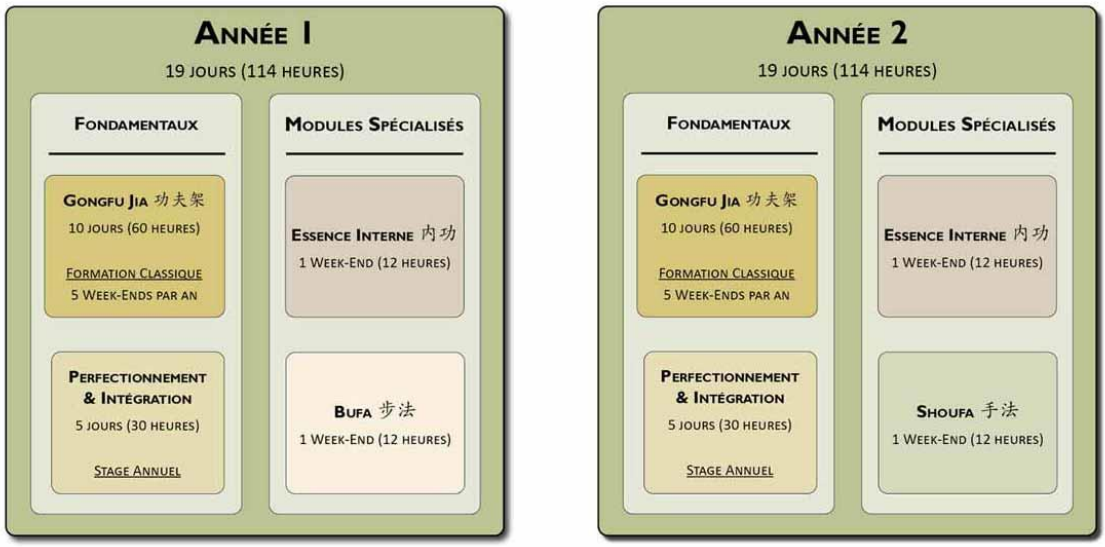

La Formation d'Instructeur de Tai-Chi style Chen est prévue pour ceux qui ne souhaitent pas, dans un premier temps, s'engager dans le cursus complet de Formation d'Enseignant de Tai-Chi Chen, ou ne veulent pas devenir professeur de Tai-Chi à court terme. La Formation d'Instructeur de Tai-Chi style Chen est identique aux deux premières années de la formation complète d'Enseignant de Tai-Chi, dont elle constitue le socle commun.

Il est donc possible de commencer par la Formation d'Instructeur, puis – à l'issue de celle-ci ou plus tard – de poursuivre avec la dernière année de la Formation d'Enseignant de Tai Chi. La Formation d'Instructeur de Tai-Chi se déroule chaque année sur une durée de 19 jours (114 heures), soit, sur deux ans, un total de 38 jours (228 heures) de formation. Le diplôme d'Instructeur de Tai-Chi est remis en fin de formation aux participants ayant satisfait au contrôle continu. La formation d'instructeur de Tai-Chi comporte plusieurs modules :

- Travail des Fondamentaux (shēn fǎ 身法) de la pratique du Tai-Chi avec la pratique du premier enchaînement appelé gongfuija 功夫架 qui s'effectue, chaque année, sous la forme de cinq week-ends et d'un stage de cinq jours de Perfectionnement et d'Intégration Corporelle (appropriation).

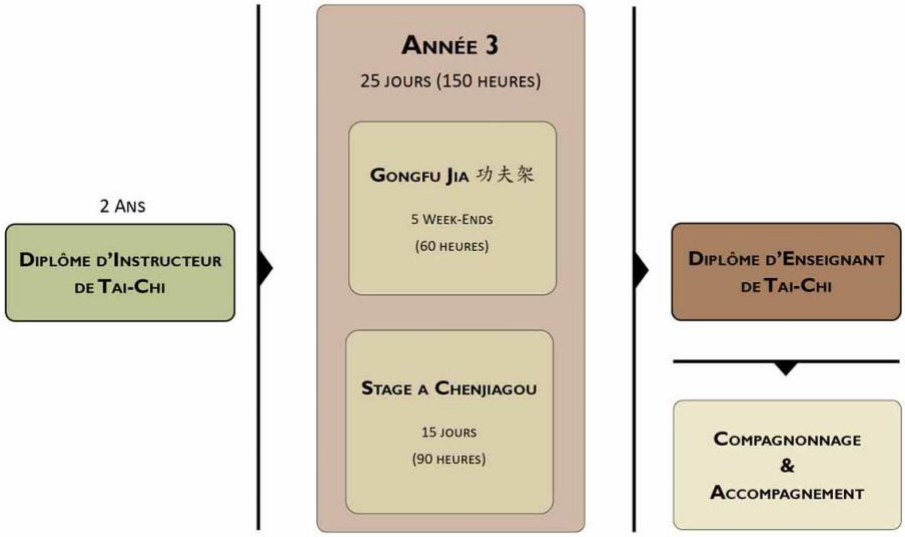
- Deux modules spécialisés par an, avec, pour la première année, les modules Essence Interne (nèigōng 内功) et Technique des Déplacements (bù fǎ 步法), et, pour la seconde, les modules Essence Interne et Technique de Mains (shǒufǎ 手法).

Le cursus de Formation d'Instructeur de Tai-Chi style Chen se décompose comme suit :




## *La Formation d'Enseignant de Tai-Chi style Chen en trois ans*

Après le socle commun des deux premières années, la Formation d'Enseignant de Tai-Chi style Chen se conclut par une troisième année incluant cinq week-ends de formation à Lyon et une formation de 15 jours à Chenjiagou, le lieu de création du Tai-Chi, avec Maître Chen Chunsheng. Le diplôme d'Enseignant de Tai-Chi sera remis à Chenjiagou par Maître Chen Chunsheng 陈春生 à ceux qui auront satisfait au contrôle continu.

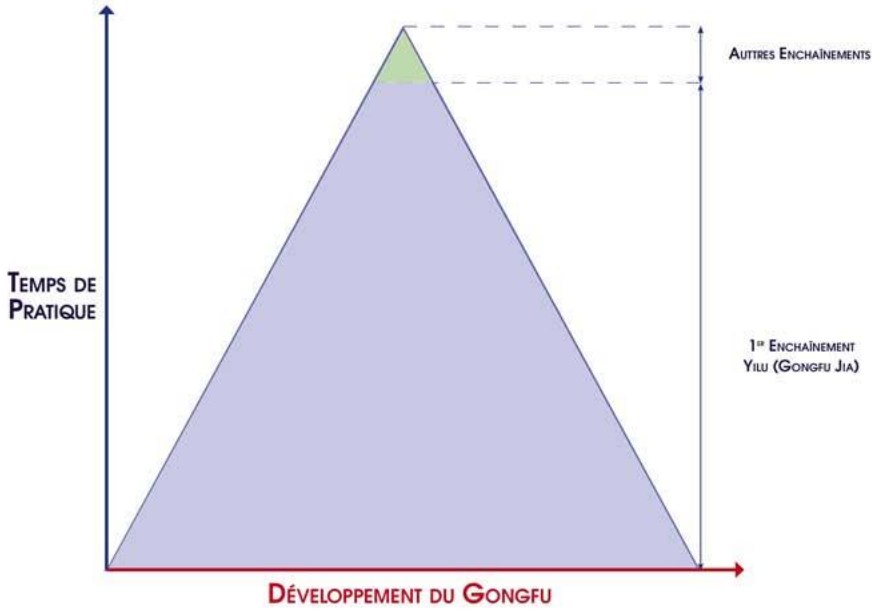



Pour ceux qui ne sentiraient pas encore prêts à enseigner le Tai-Chi en fin de formation, nous avons prévu une formule gratuite pour les diplômés sous la forme du ***Compagnonnage***, qui leur permet de franchir le pas en douceur en étant accompagnés. Par ailleurs, nous proposons aussi un ***Accompagnement*** gratuit incluant une aide à l'installation pour ceux qui le souhaitent (création de l'association, site internet, référencement,…).

## PROGRAMME DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI STYLE CHEN

L'essentiel de la Formation de Professeur de Tai-Chi Chen originel est consacré à la pratique ***du premier enchaînement appelé Gongfu Jia*** 功夫架 ou « Forme pour Développer le Gongfu ». Ce premier enchaînement permet d'intégrer corporellement les changements biomécaniques (hanches-bassin, le plus important, les principaux déplacements, ainsi que les changements de main essentiels) et leurs variantes. C'est dans la gongfu jia que résident tout l'art et la subtilité de la pratique et l'on dit qu'elle est ***l'Essence de la Pratique du Tai-Chi*** car elle permet de travailler l'habilité profonde et d'affiner toujours plus le travail interne et externe. C'est à elle que l'on va, quel que soit le niveau, consacrer l'immense majorité du temps de pratique. Les formes avancées, le tuishou, ainsi que la pratique des armes, sont des mises en applications particulières du gongfu obtenu par la pratique du premier enchaînement, et sont enseignées lors des modules optionnels de la formation continue.

Le travail structurel et biomécanique, souvent méconnu et négligé, est un prérequis indispensable au développement du sens proprioceptif et à la pratique interne. C'est aussi lui qui va permettre d'éviter le double écueil de, soit utiliser trop de force pour vaincre les raideurs dues à une mauvaise structure, soit d'être trop relâché – c.à.d. d'utiliser la mollesse pour réussir à passer ces blocages – et donc sans force structurelle. Voir notamment l'article Energie dans le Dantian.




Le premier enchaînement gongfu jia consiste en une série de 72 mouvements, dont certains reviennent plusieurs fois dans l'enchaînement, et est donc en réalité constitué de 41 mouvements différents. Onze mouvements reviennent ainsi à plusieurs reprises dans la première forme du Tai Chi Chen, et le cumul de leurs répétitions représente au final 42 de l'ensemble des 72 mouvements, soit 58%. Par ailleurs, comme nous allons le voir, les 13 premiers mouvements de l'enchaînement, revêtent une importance particulière et sont appelés les 13 Mouvements Essentiels. L'enseignement des 72 mouvements du 1er enchaînement du Tai Chi Chen n'est donc pas linéaire et va se faire en plusieurs étapes, avec l'apprentissage d'un nombre réduit de mouvements lors du premier stade de la pratique afin de s'assurer que les fondamentaux sont bien intégrés.

La méthode d'enseignement traditionnelle dont nous avons parlé ci-dessus, si elle est a fait ses preuves, est quasiment inapplicable dans le monde occidental moderne, notamment car elle demande un enseignement individuel et une proximité quotidienne entre le maître et le disciple. Comme nous l'avons expliqué plus en détails dans notre série d'articles consacrés à la méthode l'enseignement du Tai-Chi, il est important de garder en tête que, quelle que soit la méthode d'enseignement :

- apprendre le Tai Chi Chen ne consiste pas en l'apprentissage d'une série de mouvements mais en l'apprentissage de combinaisons de changements, bien moins nombreuses que le nombre de mouvements de la forme,

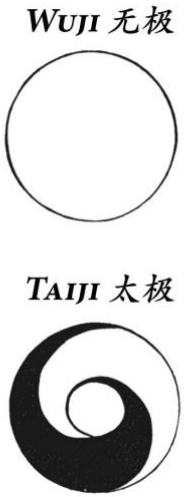
- les premiers mouvements sont les plus importants, tant en termes qualitatifs que quantitatifs, que c'est à eux qu'il faut consacrer le plus de temps et que « l'avenir de la pratique en dépend ».

Ce dont il s'agit est de « ***former le corps en mouvement*** ». On dit ainsi à Chenjiagou que le Tai Chi n'est pas une shǒufǎ 手法 « un entraînement des mains/poings », mais une shēnfǎ 身法 « un entraînement du corps ». Cela signifie que l'objectif principal n'est pas de s'entraîner à telle ou telle technique particulière, comme dans les arts martiaux externes, mais de ***former le corps de manière à atteindre la coordination parfaite de toutes les parties du corps***. L'objectif visé est de conditionner toutes les parties du corps à ne faire plus qu'un, que tout soit relié et que, ***dès qu'une partie du corps bouge, tout le corps bouge***.

Pour plus de détails, voir notamment l'article Apprendre le Tai-Chi Chen et Mouvements Essentiels.

## *Programme de la 1ère Année de la Formation de Professeur de Tai-Chi Chen*

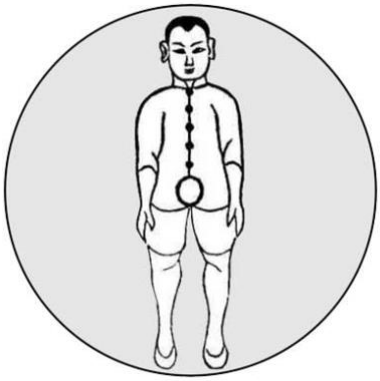
La première année de la formation de professeur de Tai-Chi est essentielle. Son objectif est de permettre aux participants d'acquérir et d'intégrer les grands principes fondamentaux, internes et externes, de la pratique du Tai Chi originel, inclus dans les 13 Mouvements Essentiels (qui correspondent aux 13 premiers mouvements du 1er enchaînement). Elle inclut aussi le premier module consacré à l'Essence Interne (nèigōng 内功) et celui dédié aux Techniques des Déplacements (bù fǎ 步法), comprenant le travail des techniques de hanches. Elle commence par le travail de la Posture Préparatoire qui, dans la cosmogonie traditionnelle chinoise, est symboliquement assimilée au Wuji, qui précède le Taiji.




*Pour en savoir plus sur le module dédié au travail interne, voir Essence Interne du Tai-Chi Chen.*

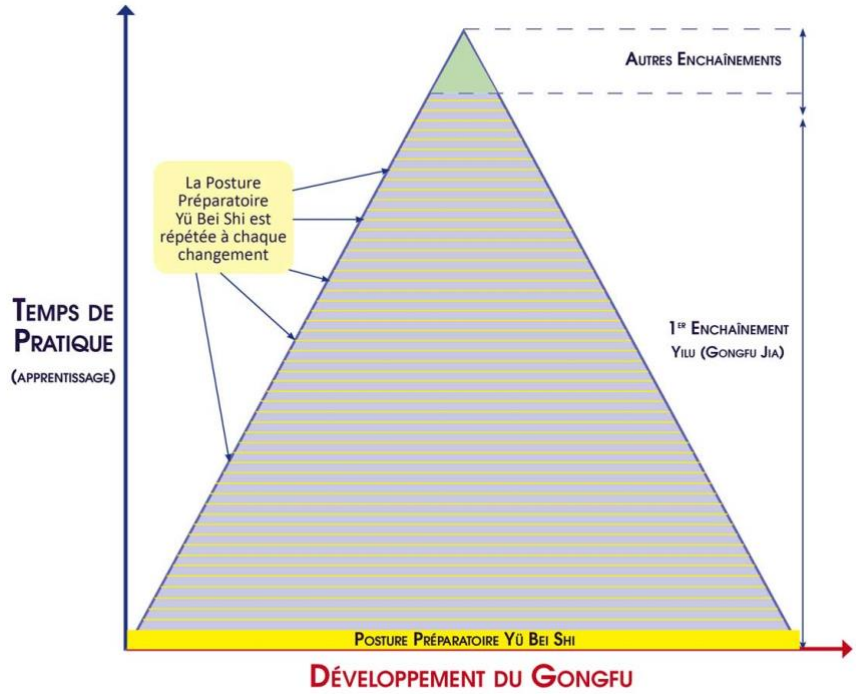
La Posture Préparatoire du Tai-Chi

La Posture Préparatoire du Tai-Chi (预备势 yùbèi shì) est la toute première étape de la pratique qui est le travail de la structure immobile précédant le travail de la structure en mouvement. La Posture Préparatoire est essentielle car elle permet le travail fondamental de la structure corporelle qu'il va falloir s'appliquer à retrouver dans tous les mouvements. Malgré sa simplicité apparente, elle est essentielle, et va, entre autres, par la justesse de la structure corporelle, permettre de développer à la fois le relâchement et l'enracinement. Si elle est respectée, alors seulement il est possible, comme le veut le dicton, de faire « descendre l'énergie dans le *dantian* » (气沉丹田 qì chén dāntián).



*Pour comprendre son importance cruciale dans la pratique du Tai-Chi, voir les articles : Essence de la Pratique et Gongfu Jia , Gongfu Jia du Tai-Chi Chen et Energie dans le Dantian.*

Une fois la structure corporelle de la Posture Préparatoire intégrée, on s'attachera à la conserver tout au long de la pratique de l'enchaînement, et l'on veillera tout particulièrement à ne pas la perdre lors des phases de changement. Les plus importants de ces changements, ceux qui ont lieu lors des changements de direction (c.à.d. à chaque transfert de poids), interviennent tout au long de l'enchaînement. On peut les représenter par la figure suivante :




Module Essence Interne

L'objectif du module Essence Interne de la formation de professeur de Tai-Chi est de transmettre les clefs de la dynamique interne du Tai Chi Chuan traditionnel. Il s'agit à la fois d'un Qi Gong qui peut être pratiqué de manière indépendante (dans un objectif prophylactique et d'entretien de la santé) – et de la base essentielle à toute pratique interne pour les pratiquants de Tai-Chi.

Complément indispensable à la pratique de la forme, le module Essence Interne vise en effet, par le travail des cercles internes et externes, à développer à la fois le sens proprioceptif central et le travail de l'intention des mains. C'est par la création de ce lien interne-externe et l'accent mis sur l'équilibre des forces, que se réalise pleinement le lien direct entre cercles proximaux (circulation dans le corps) et cercles distaux (mains).

Par des exercices très simples, il permet de développer et d'affiner le sens proprioceptif qui, une fois acquis, sera ensuite facilement réintégré dans la pratique de la forme. L'affinement du sens proprioceptif va ainsi permettre, de manière plus globale que par le travail technique, de s'autocorriger et de perfectionner encore la pratique de la forme.

*Pour en savoir plus sur le module dédié au travail interne et avoir des témoignages de participants, voir Essence Interne du Tai-Chi Chen.*

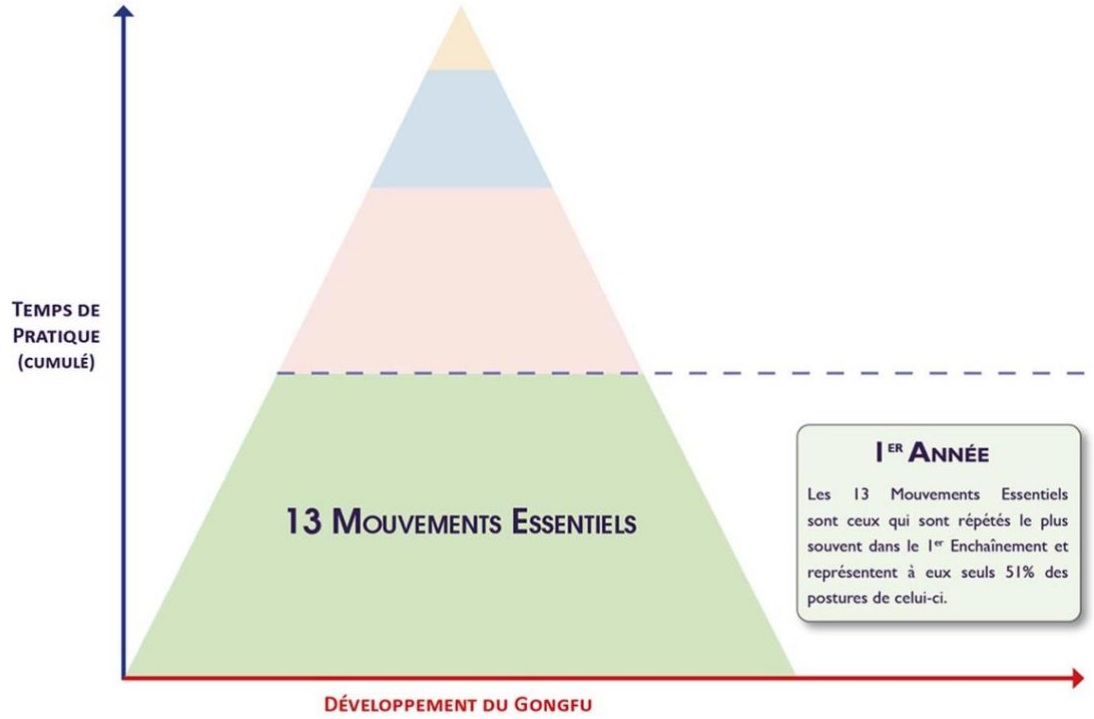
Les Treize Mouvements Essentiels du Tai Chi

Les treize premiers mouvements du premier enchaînement, appelés Treize Mouvements Essentiels (十三势 *shí sān shì*), le sont à double titre dans l'enseignement : qualitatif et quantitatif. Sous leur aspect qualitatif, les Treize Mouvements Essentiels vont permettre le développement du sens proprioceptif et l'intégration corporelle des changements – changements qui seront les mêmes pour tous les autres mouvements – et tout particulièrement l'intégration du changement le plus fondamental, celui des hanches et du bassin. Un dicton de Chenjiagou résume ce principe général d'intégration des changements du Tai Chi par la formule « Comprenez-en un, vous les comprendrez tous » (一通百通 *yī tòng bǎi tōng*).

*Voir l'article à ce sujet l'article sur Trois Coordinations Externes (Dictons de Chenjiagou N°1).*

L'agencement du premier enchaînement a été mûrement réfléchi par ses créateurs qui ont accordé une importance toute particulière aux 13 Mouvements Essentiels également en termes quantitatifs. En effet, les premiers mouvements de l'enchaînement sont presque exclusivement constitués de mouvements revenant à plusieurs reprises.

Les mouvements les plus répétés – ceux revenant quatre ou sept fois – sont, de surcroît, tous inclus dans les 13 Mouvements Essentiels. Avec leurs répétitions ultérieures dans l'enchaînement, les Treize Mouvements Essentiels représentent ainsi à eux seuls 37 mouvements sur un total de 72 que compte l'enchaînement (soit 51% de l'ensemble des mouvements de l'enchaînement). Dit autrement, pratiquer les 13 Mouvements Essentiels du Tai Chi originel revient à connaître la moitié des mouvements de l'enchaînement complet.




Pour plus d'informations sur les 13 Mouvements Essentiels, voir l'article dédié qui en analyse l'importance quantitative et qualitative lorsque l'on souhaite apprendre le Tai Chi Chen et 13 mouvements essentiels ainsi que les conséquences en matière de progression et de pédagogie.

Les mouvements enseignés lors de la 1ère année de la formation de Professeur de Tai-Chi

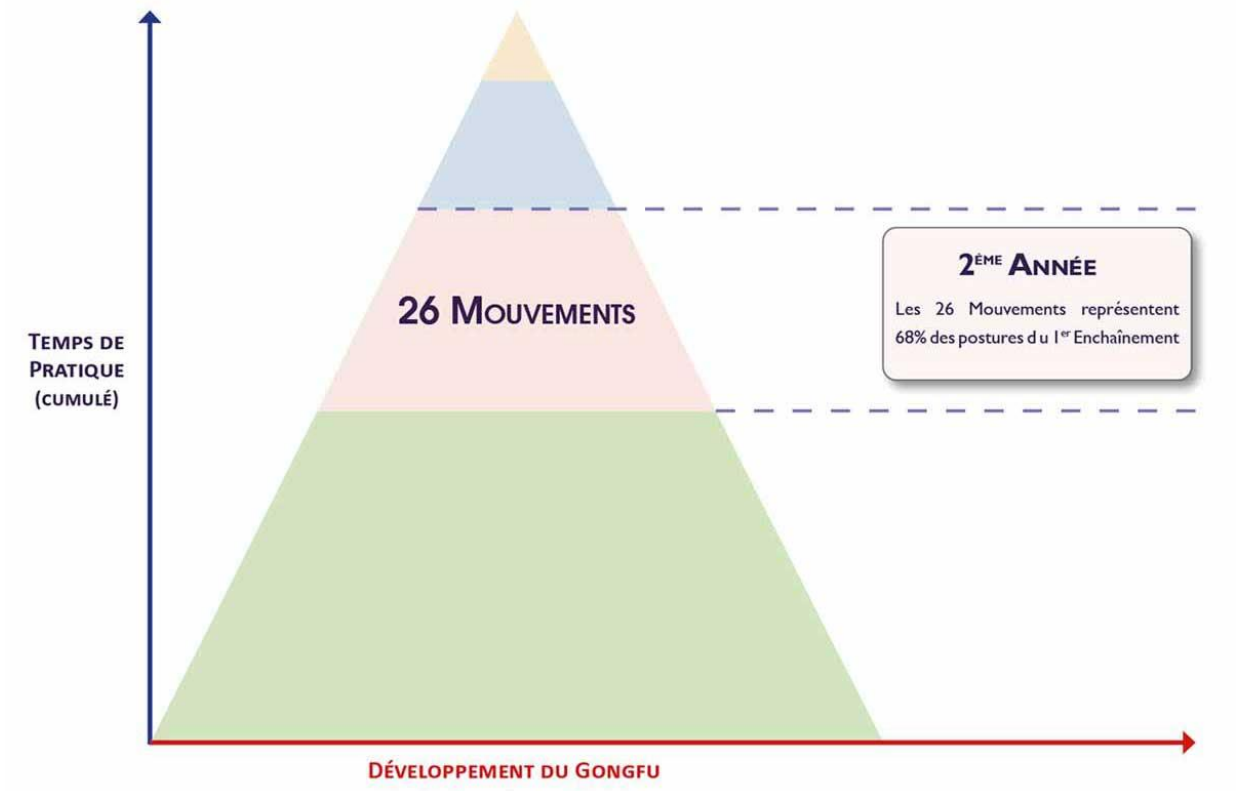
| N° | Nom Français | Pinyin | Sinogramme |
|---|---|---|---|
| 1 | Le Gardien des Cieux Pile le Mortier | *Jing Gang Dao Dui* | 金 刚 捣 碓 |
| 2 | Serrer le Vêtements avec Indolence | *Lan Cha Yi* | 揽 插 衣 |
| 3 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | *Liu Feng Si Bi* | 六 封 四 闭 |
| 4 | Simple Fouet | *Dan Bian* | 单 鞭 |
| 5 | Le Gardien des Cieux Pile le Mortier | *Jing Gang Dao Dui* | 金 刚 捣 碓 |
| 6 | L'Oie Blanche Déploie ses Ailes | *Bai E Liang Chi* | 白 鹅 亮 翅 |
| 7 | Embrasser le Genou et Pas Sinueux | *Lou Xi Ao Bu* | 搂膝拗步 |
| 8 | Première Fermeture | *Chu Shou* | 初 收 |
| 9 | Avancer en Diagonale et Pas Sinueux | *Xie Xing Ao Bu* | 斜 行 拗 步 |
| 10 | Fermer à Nouveau | *Zai Shou* | 再 收 |
| 11 | Pas Sinueux devant le Hall | *Qian Tang Ao Bu* | 前堂拗步 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Cacher la Main et Coup de Poing | *Yan Shou Gong Chui* | 掩手肱锤 |
| 13 | Le Gardien des Cieux Pile le Mortier | *Jing Gang Dao Dui* | 金刚捣碓 |

## *Programme de la 2ème Année de la Formation de Professeur de Tai-Chi Chen*

Contenu général de la 2ème année de la formation de Professeur de Tai-Chi

La deuxième année de la formation de professeur de Tai-Chi (et d'Instructeur) est une année à la fois de consolidation et d'approfondissement de la pratique de la Gongfu Jia commencé lors de la première année, et d'apprentissage de nouveaux mouvements. Avec les répétitions, les 26 mouvements appris à l'issue de la deuxième année représentent 49 mouvements sur un total de 72 que compte l'enchaînement (soit 68% de l'ensemble des mouvements de l'enchaînement du Tai Chi originel). La deuxième année inclut en outre le second module consacré à l'Essence Interne (内功 *nèigōng*), et celui dédié aux changements et Techniques de Mains (手法 *shǒufǎ*), qui permettent l'approfondissement du travail du Déroulé de la Soie (缠丝劲 *chán sī jìn*).



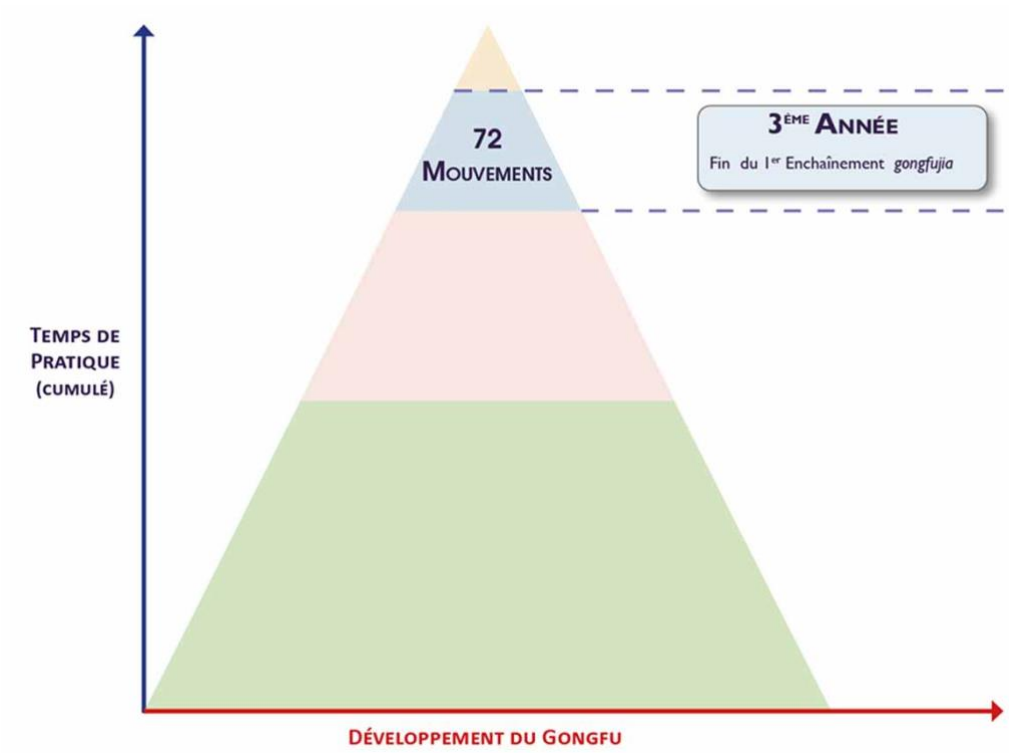
Mouvements enseignés lors de la 2ème année de la formation de Professeur de Tai-Chi

| N° | Nom Français | Pinyin | Sinogramme |
|---|---|---|---|
| 14 | Se Pencher et Tirer le Poing | Pie Shen Quan | 撇身拳 |
| 15 | S'Appuyer sur le Dos (La Main Apparaît) | Bei Zhe Kao (Chu Shou) | 背折靠 (出手) |
| 16 | Coup de Poing Dissimulé sous le Coude | Zhou Di Kan Quan | 肘底看拳 |
| 17 | Rouler les Bras vers l'Arrière | Dao Juan Hong | 倒卷肱 |
| 18 | L'Oie Blanche Déploie ses Ailes | Bai E Liang Chi | 白鹅亮翅 |
| 19 | Embrasser le Genou et Pas Sinueux | Lou Xi Ao Bu | 搂膝拗步 |
| 20 | Eclair dans le Dos | Shan Tong Bei | 闪通背 |
| 21 | Cacher la Main et Coup de Poing | Yan Shou Gong Chui | 掩手肱锤 |
| 22 | Serrer le Vêtements avec Indolence | Lan Cha Yi | 揽插衣 |
| 23 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 |
| 24 | Simple Fouet | Dan Bian | 单鞭 |
| 25 | Mouvoir les Mains Comme des Nuages | Yun Shou | 云手 |
| 26 | Caresser l'Encolure du Cheval | Gao Tan Ma | 高探马 |

## *Programme de la 3ème Année de la Formation de Professeur de Tai-Chi Chen*

Contenu général la 3ème année de la formation de Professeur de Tai-Chi

La troisième année de la formation de professeur de Tai-Chi est à la fois une année de perfectionnement et d'apprentissage des derniers mouvements de l'enchaînement de la Gongfujia (lors de la formation en Chine). S'ils paraissent nombreux, il y a en fait beaucoup de répétitions de mouvements déjà appris lors des deux premières années, et le nombre de nouveaux mouvements est peu important. Cet agencement permet ainsi à la fois, par la répétition, de continuer à perfectionner les mouvements déjà acquis, et d'en apprendre de nouveaux.




Mouvements enseignés lors de la 3ème année de la Formation de Professeur de Tai-Chi

| N° | Nom Français | Pinyin | Sinogramme |
|---|---|---|---|
| 27 | Effleurer le pied à gauche et à droite | Zuo You Chao Jiao | 右 左 插 脚 |
| 28 | Tourner à Gauche et Coup de Talon | Zuo Zhuan Deng Yi Gen | 左转 蹬 一 跟 |
| 29 | Coup de Poing Vers le Sol | Ji Di Chui | 击 地 捶 |
| 30 | Double Coup de Pied en l'Air | Ti Er Qi | 踢 二 起 |
| 31 | Poing Qui Protège le Coeur | Hu Xin Quan | 护 心 拳 |
| 32 | Donner un Coup de Pied | Ti Yi Jiao | 踢 一 脚 |
| 33 | Coup de Talon Droit | You Deng Yi Gen | 右 蹬 一 跟 |
| 34 | Cacher la Main et Coup de Poing | Yan Shou Gong Chui | 掩 手 肱 锤 |
| 35 | Petite Saisie (Frappe) | Xiao Qin Da | 小 擒 打 |
| 36 | Prendre la Tête dans les Mains et Pousser la Montagne | Bao Tou Tui Shan | 抱 头 推 山 |
| 37 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | Liu Feng Si Bi | 六 封 四 闭 |
| 38 | Simple Fouet | Dan Bian | 单 鞭 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 39 | Tour en Avant | Qian Zhao | 前 招 |
| 40 | Tour en Arrière | Hou Zhao | 后 招 |
| 41 | Séparer la Crinière du Cheval Sauvage | Ye Ma Fen Zong | 野 马 分 鬃 |
| 42 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | Liu Feng Si Bi | 六 封 四 闭 |
| 43 | Simple Fouet | Dan Bian | 单 鞭 |
| 44 | La Fille de Jade Lance la Navette | Yu Nu Chuan Suo | 玉 女 穿 梭 |
| 45 | Serrer le Vêtements avec Indolence | Lan Cha Yi | 揽 插 衣 |
| 46 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | Liu Feng Si Bi | 六 封 四 闭 |
| 47 | Simple Fouet | Dan Bian | 单 鞭 |
| 48 | Mouvoir les Mains Comme des Nuages | Yun Shou | 云 手 |
| 49 | Balancer les Pieds & Tomber avec les Pieds en Fourche | Bai Jiao Die Cha | 摆 脚 跌 岔 |
| 50 | Le Coq d'Or Debout sur une Patte | Jin Ji Du Li | 金 鸡 独 立 |
| 51 | Repousser le Ciel du Pied | Chao Tian Deng | 朝天蹬 |
| 52 | Rouler les Bras vers l'Arrière | Dao Juan Hong | 倒 卷 肱 |
| 53 | L'Oie Blanche Déploie ses Ailes | Bai E Liang Chi | 白 鹅 亮 翅 |
| 54 | Embrasser le Genou et Pas Sinueux | Lou Xi Ao Bu | 搂 膝 拗 步 |
| 55 | Eclair dans le Dos | Shan Tong Bei | 闪 通 背 |
| 56 | Cacher la Main et Coup de Poing | Yan Shou Gong Chui | 掩 手 肱 捶 |
| 57 | Serrer le Vêtements avec Indolence | Lan Cha Yi | 揽 插 衣 |
| 58 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | Liu Feng Si Bi | 六 封 四 闭 |
| 59 | Simple Fouet | Dan Bian | 单 鞭 |
| 60 | Mouvoir les Mains Comme des Nuages | Yun Shou | 云 手 |
| 61 | Caresser l'Encolure du Cheval | Gao Tan Ma | 高 探 马 |
| 62 | Déplacer les Pieds en Forme de Croix | Shi Zi Jiao | 十 字 脚 |
| 63 | Coup dans l'Entrecuisse | Zhi Dang Chui | 指 裆 捶 |
| 64 | Le Dragon Vert Emerge de l'Eau | Qing Long Chu Shui | 青 龙 出 水 |

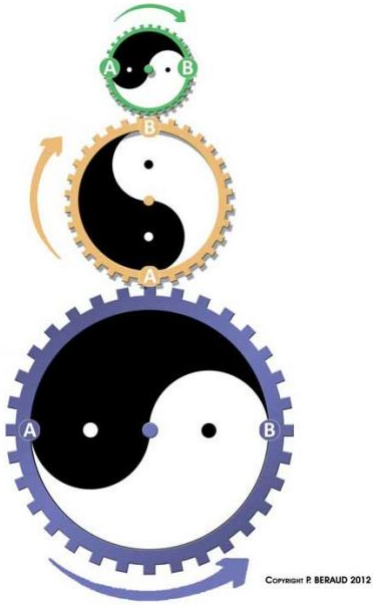
| | | | |
|---|---|---|---|
| 65 | Six Verrouillages et Quatre Fermetures | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 |
| 66 | Simple Fouet | Dan Bian | 单鞭 |
| 67 | Mettre le Poulet à Terre | Pu Di Jin | 铺地锦 |
| 68 | Pas en Avant et Sept Etoiles | Shang Bu Qi Xing | 上步七星 |
| 69 | Pas en Arrière et Enfourcher le Tigre | Xia Bu Kua Hu | 下步跨虎 |
| 70 | Balancer les Pieds | Bai Jiao | 摆脚 |
| 71 | Poings Canon à la Tête | Dang Tou Pao | 当头炮 |
| 72 | Le Gardien des Cieux Pile le Mortier | Jing Gang Dao Dui | 金刚捣碓 |

## PEDAGOGIE ET METHODE DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI STYLE CHEN

La réussite d'une formation d'enseignant de Tai-Chi repose sur la conjonction d'au moins deux facteurs importants. Le premier, du ressort de l'enseignant, est notamment de proposer un enseignement structuré avec une méthode permettant à chacun de réussir au mieux de ses capacités. Le second, du ressort du participant à la formation, est d'avoir la volonté de donner le meilleur de soi-même et de pratiquer suffisamment en dehors de la formation pour intégrer ce qui a été appris lors des cours.

### *Méthode des Trois Cercles du Déroulé de la Soie*

L'enseignement s'articule autour de la Méthode des Trois Cercles du Déroulé de la Soie (缠丝三圈法 chánsī sānquán fǎ) – ou Méthode des Trois Cercles (三圈法 sānquán fǎ) – qui est une méthode globale et structurée du mouvement corporel, du changement et du travail interne du Tai Chi. La méthode met l'accent sur la structure corporelle, le changement et l'équilibre des forces qui permettent de réunir à la fois la vision globale d'un système et la précision dans tous les détails qui en découlent.




Le cœur de la méthode est la mise en pratique des principes de la biomécanique des « trois engrenages corporels » du Taijiquan et du travail des changements essentiels. La Méthode des Trois Cercles, qui permet de travailler les règles des changements (aspect dynamique), est le complément de la Posture Préparatoire qui est axée sur le respect des règles posturales (aspect statique). *Pour en savoir plus, voir notamment l'article Des Règles sans Règle.*

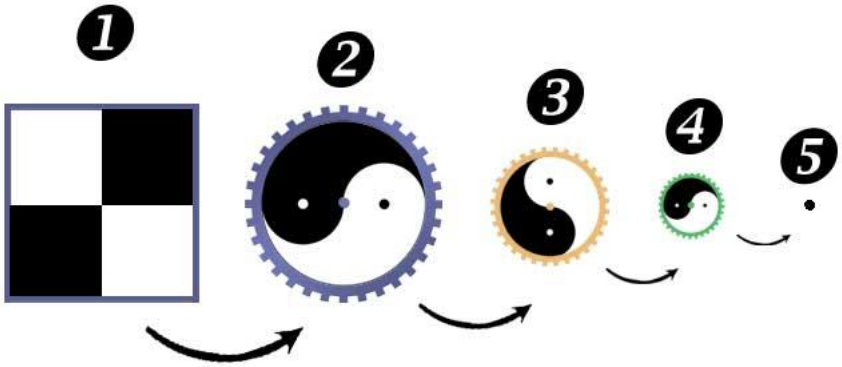
## *Travail des Fondamentaux*

Le Travail Fondamental du Tai-Chi (太极基本功 tàijí jīběngōng) consiste en la pratique de mouvements simples – qui sont les briques de base de la pratique – qui permettent d'aborder de manière didactique ***le travail sur la dynamique biomécanique du Tai Chi et sur le développement du sens proprioceptif (sens interne)***. C'est le perfectionnement de ce travail fondamental, ensuite réintégré dans la forme, qui va permettre de passer progressivement d'une étape à l'autre de la pratique. L'on distingue quatre ou cinq étapes principales, permettant de passer d'une pratique « carrée » à une pratique avec des grands cercles, puis de réduire ceux-ci.

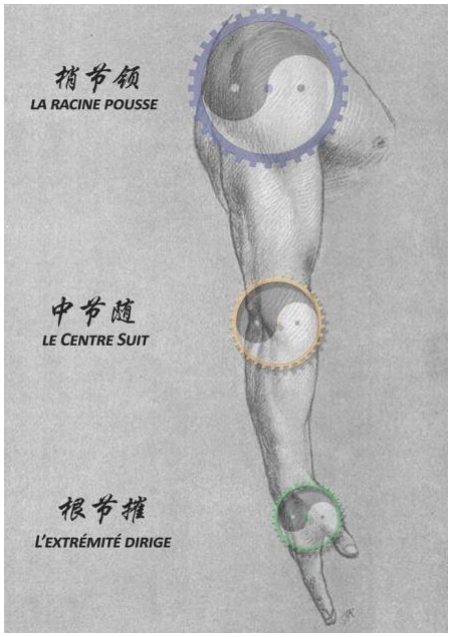
En d'autres termes, plus la pratique s'affine, plus la taille des cercles diminue. Dans cette progression, l'on passe progressivement d'une pratique carrée et large (débutant) à une pratique circulaire qui devient de plus en plus petite. Le stade ultime est celui où les changements sont devenus « invisibles » (c.à.d. que les changements de hanches, épaules, mains.. sont parfaitement synchronisés). Un dicton classique de Chenjiagou le résume en disant

由中圈到练小圈，由小圈练到无圈

Pratiquer de grands cercles jusqu'à des cercles moyens,
Pratiquer des cercles moyens jusqu'à de petits cercles,
De petits cercles pratiquer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cercles



C'est lors du travail des fondamentaux que l'on s'entraîne notamment au respect d'autres principes de pratique comme :




- ***Le Corps du Dragon et le Pas du Tigre*** (龙行虎步 lóngxíng hǔbù) c.à.d. la transmission de la force par la colonne vertébrale (Le Corps du Dragon 龙行 lóng xíng) et les techniques de changement de hanches lors des pas (Pas du Tigre 虎步 hǔbù, aussi appelé « pas du chat » 猫步 māobù)

- ***Les Trois Coordinations Externes*** (外三合 wài sān hé) c.à.d. des coordinations hanches-épaules, coudes-genoux et mains-pieds. D'une extrême simplicité dans son principe, l'application et le respect de cette règle est en réalité plus complexe qu'il n'y paraît (et rarement respectée)

- ***L'Extrémité dirige, le Centre suit, la Racine pousse*** (梢节领 中节随 根节摧 shāo jié lǐng, zhōng jié suí, gēn jié cuī), qu'il faudra ensuite s'attacher à retrouver tout au long de la pratique de l'enchaînement. Cette règle s'applique à différents niveaux et implique notamment que « La tête dirige, le tronc suit, les hanches et les pieds poussent » mais également « La main dirige, le coude suit, l'épaule pousse » (image ci-contre).

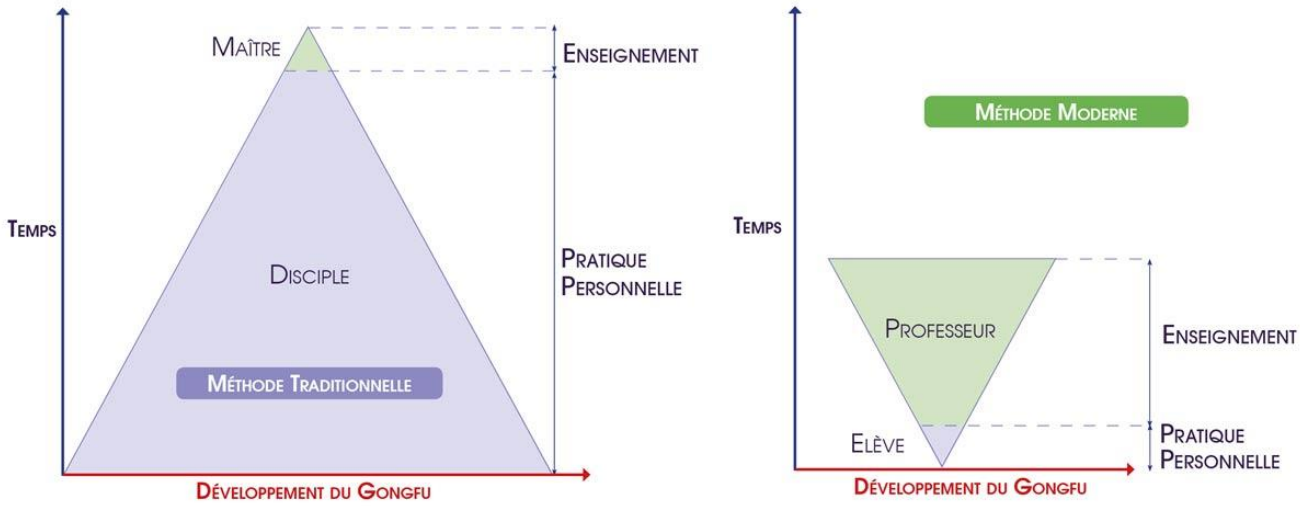
*Pour en savoir plus sur ces derniers principes d'entraînement, voir respectivement les articles Des Règles sans Règle* et Les Trois Segments du Tai-Chi.

## *Pratique Personnelle et Pratique entre Pairs*

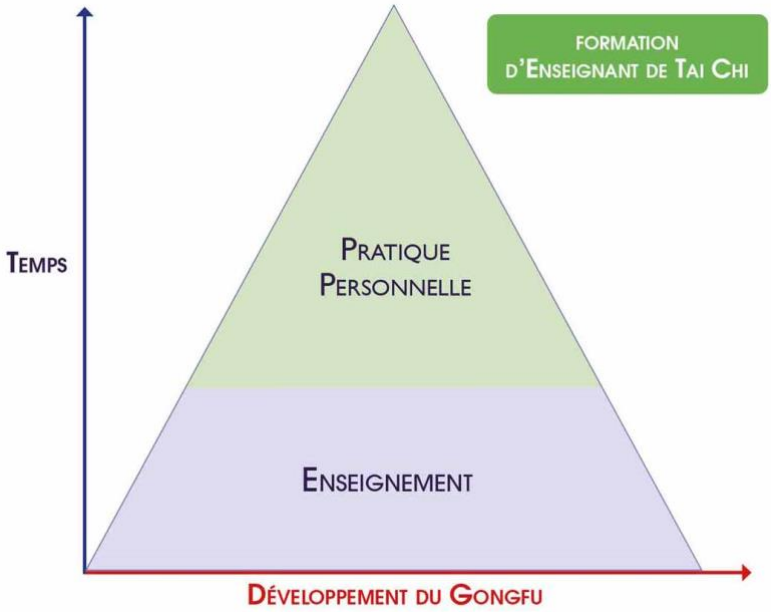
Rappelons tout d'abord qu'en Chine, dans l'enseignement traditionnel du Tai-Chi style Chen, le processus d'apprentissage passe par une pédagogie essentiellement basée sur la répétition (et, dans l'enseignement moderne, sur l'imitation). Elle consiste notamment à enseigner un nouveau mouvement à un disciple uniquement lorsqu'il maîtrise déjà suffisamment celui en cours. Avec cette méthode, supposant un entraînement moyen de six heures par jour, il faut généralement un an pour apprendre le premier enchaînement du Tai-Chi Chen, ce qui représente plus de 2000 heures de pratique. Cet apprentissage initial est suivi par au moins deux années de développement du *gongfu* (c.à.d. l'intégration corporelle).

Dans cette méthode traditionnelle, la part d'enseignement du maître est proportionnellement très réduite par rapport au temps de pratique personnelle du disciple. L'approche traditionnelle s'oppose

en cela à l'enseignement occidental moderne dans des disciplines de loisir comme le Tai-Chi où, la plupart du temps, le temps de pratique personnelle des élèves en dehors des cours est extrêmement réduit (quand celle-ci n'est pas inexistante).




Lors de la Formation d'Enseignant de Tai Chi, la proportion entre les deux est plus équilibrée mais demande aux participants une plus grande constance dans leur pratique personnelle.

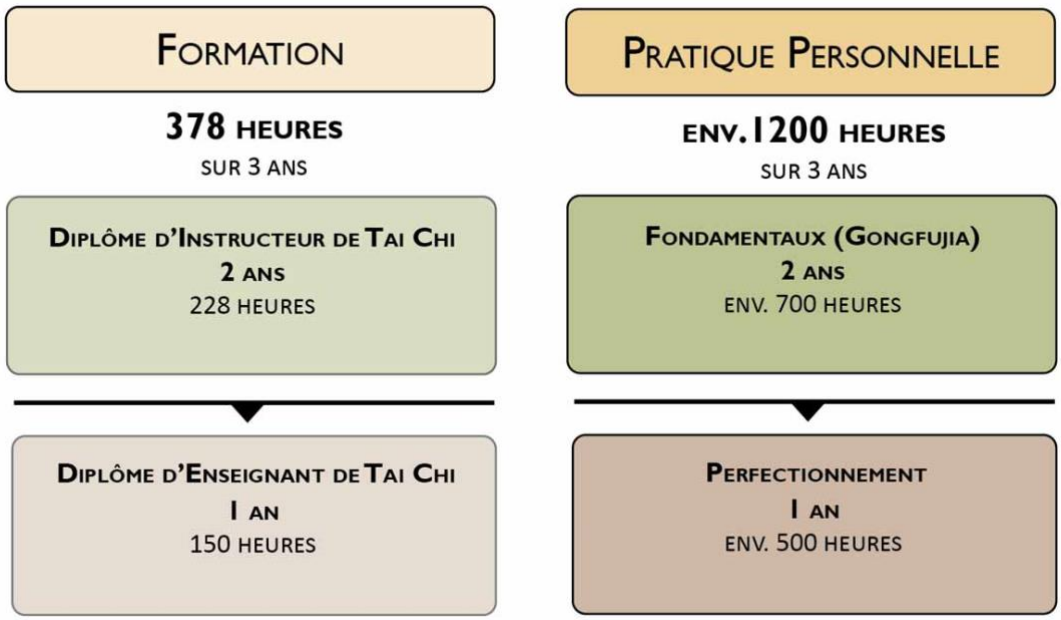



Ne pas s'entraîner en dehors des cours peut encore passer lorsqu'il s'agit d'une simple pratique de loisir, mais il est vain de s'engager dans une formation professionnelle d'enseignant de Tai-Chi si l'on pense, pour une raison ou pour une autre, ne pas être en mesure de pratiquer suffisamment en dehors de la formation. ***La pratique personnelle est essentielle*** et l'expérience montre que la durée de la pratique personnelle doit idéalement être d'environ trois fois celle de la formation (soit environ une heure de pratique par jour), et au minimum de deux fois (soit une demi-heure de pratique par jour).

Ce ne sont bien entendu que des ordres de grandeur permettant de se rendre compte de l'investissement personnel nécessaire.

Par-delà l'aspect purement quantitatif, l'un des points-clés de la réussite est ***la régularité de l'entraînement individuel***. Sur la durée, il faut éviter d'avoir une pratique erratique en cherchant à « faire ses heures » une fois de temps en temps, mais au contraire pratiquer très régulièrement, même si la durée de chaque séance est moins importante. L'objectif est de pouvoir ***construire son propre rituel de pratique*** afin que le Tai Chi devienne un élément quotidien d'hygiène de vie et que celui-ci doit être au minimum d'une demi-heure par jour.

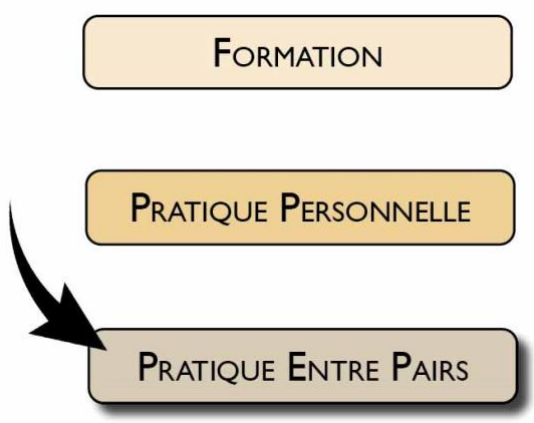
Afin de faciliter la pratique personnelle, des outils sont fournis aux participants à chaque session leur permettant d'être autonomes entre les séances. ***Un espace réservé aux membres sur le site internet*** permet ainsi d'avoir accès à des vidéos dédiées à la révision de l'enseignement dispensé lors de la formation.




La pratique personnelle de chacun des participants va en outre être le garant de ***la cohésion de groupe et de l'harmonisation du niveau de pratique entre les participants*** (sans quoi la formation va soit trop vite pour ceux qui n'ont pas eu de pratique personnelle suffisante, soit trop lentement pour ceux qui auront assez pratiqué par eux-mêmes entre les week-ends de formation). Cette homogénéité de la pratique entre les pratiquants participe ainsi à une saine émulation, au partage entre pairs et à la dynamique de groupe, chacun étant aussi porté par les autres.

Précisons enfin que ***l'intégration corporelle profonde*** (c.à.d. le développement de son gongfu) demande aussi ***des phases de pratique intensive***. Lorsque l'on débute, ces phases de pratique personnelle intensive étant difficiles à mettre en place seul dans le cadre de la vie quotidienne, nous avons prévu un stage annuel de cinq jours lors des deux premières années, et un stage de quinze jours

en immersion en Chine (en troisième année). Ceux-ci sont à la fois des moments d'intégration corporelle et des stages de formation.




Afin de favoriser l'appropriation de la pratique et l'intégration corporelle, nous encourageons et favorisons aussi une troisième composante, complémentaire à la formation et la pratique personnelle effectuée chacun pour soi, qui est ***la Pratique Entre Pairs***. Le principe de celle-ci est de se retrouver entre pratiquants, quel que soit le niveau, afin de pratiquer ensemble de manière plus soutenue qu'on ne peut le faire seul, et d'échanger entre pairs. Nous mettons pour cela en place des outils de communication (groupe sur Signal) pour les sessions locales quand cela est possible, et initions pour tous les pratiquants ***une session annuelle estivale*** dans un gîte du Forez. La session est gratuite et entièrement autogérée par les participants. Inspirée d'une méthode traditionnelle de « transmission par absence de l'autorité » (c.à.d. ici de l'enseignant), la session annuelle de Pratique Entre Pairs pousse à une réelle appropriation de la pratique et au partage de connaissances.

Nous insufflons l'organisation de la session estivale (ou hivernale), mais ce sont ensuite les participants des formations qui s'approprient l'organisation, le lieu et la durée de la session (qui peuvent, le cas échéant, changer selon ce que le groupe décidera). Idéalement, la pratique personnelle pendant celle-ci doit être de plusieurs heures par jour pendant au moins 15 jours d'affilée. La Pratique entre Pairs n'est pas une pratique commune, ni un cours sous la supervision d'un pratiquant avancé, mais bien une Pratique Personnelle effectuée dans un lieu commun, suivie d'échanges et d'entraide informels entre pratiquants. Son objectif premier est – comme dans la pratique traditionnelle en Chine entre disciples – de favoriser la Pratique Personnelle par la dynamique de groupe et l'émulsion créée par celui-ci.

Enfin, calqué sur ce qui se fait traditionnellement de manière informelle entre condisciples en Chine, et comme nous le faisons lors des cours hebdomadaires, nous incitons les participants, avec le système du ***Parrainage***, à la création de liens, au partage d'expérience, et à la transmission du savoir et du savoir-faire des élèves expérimentés vers leur pairs moins avancés.

## LE TAI CHI CHEN ENSEIGNE LORS DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT

Le style de Tai Chi enseigné lors de la formation d'enseignant est le Tai Chi Chuan originel tel que transmis à Chenjiagou. Ce Tai Chi originel est appelé la « Petite Forme » du style Chen (taijiquan style Chen *Xiaojia* 陈氏太极拳小架) ; c'est celui dont dérive tous les autres styles (y compris les autres formes

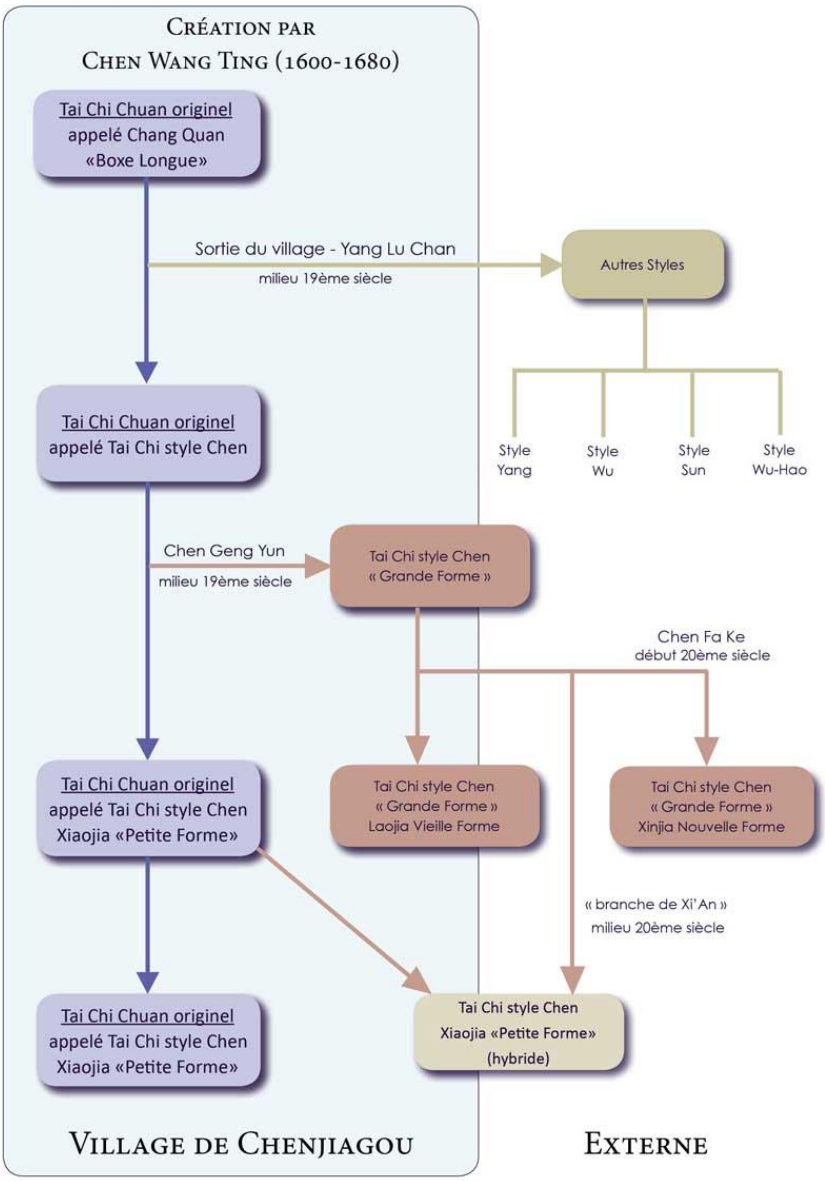
du style Chen de la « Grande Forme », comme la *Laojia* « vieille forme » ou la *Xinjia* « nouvelle forme »).

*La présentation ci-dessous est très synthétique, pour aller plus loin, voir l'article Tai Chi originel, la Petite Forme du Style Chen et pour une présentation générale sur les origines et le développement du Tai Chi, voir Histoire du Tai Chi – Origines et Développement du Tai Chi Chuan.*

Créé dans le village de Chenjiagou par Chen Wang Ting au milieu du 17ème siècle, le Tai Chi Chuan originel ne s'appelait pas encore ainsi et se nommait simplement Chang Quan « Boxe Longue ». L'enseignement du Tai Chi originel va rester cantonné au village et aux membres du clan Chen pendant deux siècles. Ce n'est qu'après la première diffusion à l'extérieur du village d'une forme simplifiée de la pratique originale au milieu du 19ème siècle – par Yang Lu Chan (杨露禅 1799–1872), un serviteur gagé ayant espionné l'enseignement de la famille Chen – que l'on commence à distinguer le Tai Chi originel, désormais appelé Tai Chi style Chen, de ses formes citadines dérivées (notamment la plus connue, le style Yang).

Le conservatisme de la transmission à l'intérieur même du clan d'une part, la promotion nationale de versions sportives du Tai Chi d'autre part, vont conduire à la création de formes dérivées du Tai Chi originel. C'est ainsi qu'à l'intérieur du village, une nouvelle forme appelée « Grande Forme » est créée (la forme originelle étant désormais appelée « Petite Forme »). La Grande Forme se scindera ensuite en « Vieille Forme » et « Nouvelle Forme ».

Le Tai Chi originel est maintenant appelé Tai Chi style Chen « Petite Forme », et, plus conservateur, sera le dernier à ouvrir son enseignement à des personnes extérieures au clan. Un adage bien connu du village de Chenjiagou (lieu de création du Tai Chi) résume bien à lui seul cette mentalité traditionnelle : 小架不出门 xiǎojià bù chūmén qui signifie « la Petite Forme ne passe pas la porte » c.à.d. qu'elle reste dans la famille, et par extension, dans le clan et dans le village.




## L'ENSEIGNANT DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN

Disciple (sous le nom de Pengju 鹏举) de Maître Zheng Xu Dong dont il est le représentant en France et fondateur de l'association Chuan Tong, Pierre commence son histoire avec les arts martiaux chinois par le Kungfu. Formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise au Cèdre avec Patrick Shan, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoises, et est le premier Occidental à être initié au Tai-Chi-Chuan originel (forme du style Chen appelée « Petite Forme » Xiaojia 陈氏太极拳小架) par Maître Chen Chunsheng.

Ingénieur de formation et ancien cadre dans le high-tech, il quitte son travail pour rejoindre son maître et vivre en Chine. Parti pour une année, il y restera finalement cinq ans. Aimant le partage et la découverte de jeunes talents, il donne depuis plus de 15 ans de son temps libre pour former et conseiller les pratiquants les plus enthousiastes, les emmener se former en Chine auprès de son maître

et les diriger vers l'enseignement. Il travaille actuellement à la rédaction de plusieurs livres, dont deux consacrés au Tai Chi Chuan, un aux origines de la civilisation chinoise, et enfin un autre au management interculturel.

Il a formé de nombreux élèves et enseignants, et, chercheur insatiable, il continue aujourd'hui encore à se perfectionner et passe deux à trois mois par an à Chenjiagou (lieu de création du Tai Chi). Ses recherches l'amènent à développer une méthode globale et structurée du mouvement corporel, du changement et du travail interne du Tai Chi, appelée « Méthode des Trois Cercles » ou « Méthode des Trois Cercles du Déroulé de la Soie » (缠丝三圈法 *chánsī sānquánfǎ*). Cette méthode met l'accent sur la structure corporelle, le changement et l'équilibre des forces qui permettent de réunir à la fois la vision globale d'un système, et la précision dans tous les détails qui en découlent. Ce système d'enseignement permet d'adapter la pédagogie au mode de vie moderne tout en conservant l'essence du Tai Chi traditionnel.

## INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI STYLE CHEN

*Pour connaître les dates, horaires, lieux et tarifs actualisés pour la saison en cours (si elles ne sont pas encore à jour dans ce document), voir directement en ligne : Dates de la Formation.*

### *Dates de la 1ère Année de Formation pour la Saison 2026-2027*

10-11 Octobre 2026
14-15 Novembre 2026
12-13 Décembre 2026
16-17 Janvier 2027
13-14 Février 2027
13-14 Mars 2027
10-11 Avril 2027
26 au 30 Mai 2027 *(date et lieu à confirmer)*

### *Lieu de Formation Tai-Chi Chen*

Hormis le stage de cinq jours qui se déroule habituellement à Yenne (Savoie) et la formation en Chine en 3ème année, tous les autres modules de la 1ère année de formation se passent dans le gymnase de l'Ecole de l'Oratoire au 12 rue de l'Oratoire à Caluire. Les coordonnées GPS sont : 45.784536095978964, 4.840646904157645. Voir Plan d'accès

Pour ceux qui viennent en train, le lieu de formation est facilement accessible depuis la Gare de la Part-Dieu avec une ligne de bus directe (Ligne C1, descendre à l'arrêt Square Elie Vignal). Il est accessible :

- En voiture : parking privatif gratuit dans l'école
- En Métro : à 700m de la sortie du Métro « Cuire » (Ligne C).
- Vélo V : à 700m de la station de Vélo V Métro Cuire (Borne 11001).

Vous pouvez aussi consulter le site des Transports en Commun Lyonnais et celui des emplacements des stations Vélo V.

## *Hébergement*

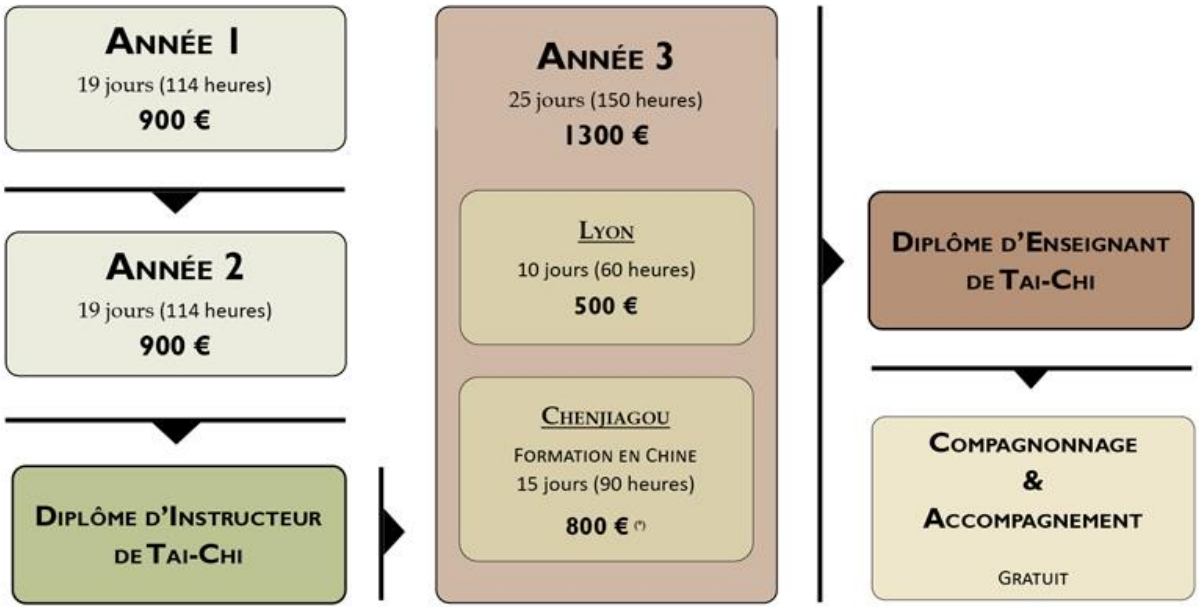
Pour l'hébergement lors des week-ends de formation à Lyon, il est possible de trouver facilement des chambres d'hôtel ou des Airbnb proches du lieu de formation. Des informations plus détaillées sur ces logements sont envoyées lors de l'inscription.

## *Tarifs Formation Tai-Chi Chen*

Le tarif de la première année est de 900 €. Le tarif s'entend pour le cycle complet de première année de 19 journées (114 heures), soit 7 week-ends (14 journées) et un stage de 5 jours. Il faut ajouter 30 € d'adhésion annuelle à l'association. Il est possible de mensualiser le règlement (10 chèques sont remis à l'inscription et encaissés un par mois).

L'inscription à la formation de Professeur de Tai-Chi Chen permet d'accéder gratuitement à l'espace membre du site contenant les supports de cours vidéos. En dehors de l'inscription et de l'adhésion, il n'y a aucun autre surcoût additionnel (pas de licence fédérale, pas de tenue obligatoire, pas d'assurance complémentaire, pas de frais de dossier..).

L'inscription à la formation est annuelle. La synthèse ci-dessous du coût du cycle complet de Formation de Professeur de Tai-Chi, réparti par année, permet à ceux intéressés par la formation de facilement se représenter l'investissement total nécessaire (ne pas oublier non plus l'investissement en temps de pratique en dehors de la formation). Des facilités de paiement sont accordées sur demande (mensualisation du règlement annuel, 10 chèques sont remis à l'inscription et encaissés un par mois).




*Le tarif indiqué pour la formation en Chine en 3ème année avec Maître Chen Chunsheng est celui pour l'enseignement de 15 jours à Chenjiagou. Il s'entend hors transports, hébergement, nourriture,.. Le tarif est valable aujourd'hui mais susceptible de changer, notamment selon l'évolution de l'inflation en Chine et des tarifs de l'école de Me Chen à Chenjiagou. Le détail et le tarif global sont communiqués l'année de l'organisation du voyage. Les tarifs des transports aériens ne sont, à ce jour, pas encore

revenus à la normale. Avant Covid, il fallait compter environ 500 à 600€ pour un billet aller-retour en dehors de la haute saison, et 700 à 800€ pendant la saison estivale. Aujourd'hui, en saison haute, le prix est d'environ 1100-1200€ sur les vols réguliers de grandes compagnies.

### *Inscriptions*

L'inscription se fait en ligne : Inscription Formation d'Enseignant de Tai-Chi.

## CE QUE NOS ELEVES DISENT DE NOUS

Voir les plus de 140 avis laissés sur Google par nos élèves : Avis Google Formation et Cours.

Voici quelques extraits de participants à la formation en week-ends :

Tom B.
Je n'hésite pas à traverser la France les week-ends de stages pour recevoir l'enseignement de Pierre, le plus pointu que j'ai trouvé jusqu'à présent en comparaison des autres associations que j'ai pu tester. Le tout dans un belle esprit :)

Sarah V.
Enseignement de grande qualité. Pierre est à l'écoute et s'adapte au niveau de chacun avec bienveillance. Une pratique sérieuse mais dans une ambiance décontractée et personnalisée selon la progression de chacun. Un vrai plaisir !! Je recommande grandement pour découvrir ou redécouvrir le Tai Chi.

Philippe F.
Pierre enseigne le style "chen" avec une très grande analyse de la biomécanique. L'apprentissage se fait de manière raisonnée. Je ne regrette aucunement d'avoir choisi cette école et surtout l'enseignant. Chaque personne progresse d'un week-end à l'autre. Merci à Pierre et son équipe, ainsi qu'à tous les membres de mon groupe, un réel bonheur de pratiquer avec vous.

Lou-Charlotte C.
Je participe à la formation de Tai Chi en week-end et je suis tellement contente d'avoir trouvé ce cours. L'enseignement est généreux et de grande qualité, l'encadrement rigoureux et respectueux de l'évolution de chacun. Et le Tai Chi Chen est si joli.

Yves-Olivier C.

Pédagogie, décontraction et rigueur : non seulement c'est très agréable mais c'est du solide et du sérieux le tout avec simplicité : le top de tous les clubs fréquentés

Benjamin R.

Contenu très riche, pédagogie pleine de bienveillance, où Pierre, le formateur, ne rechigne jamais à répondre à une question, à répéter encore et encore les mêmes informations, à montrer x fois, et expliquer pourquoi tel mouvement doit être fait de telle sorte. On bosse beaucoup (les jambes à la fin du week-end tirent fort...), mais l'ambiance est détendue et les participants vraiment sympas.

Véronique V.

J'ai découvert le Tai Chi, il y a 5 mois maintenant que je pratique « formule Week end » et je suis fan ! j'apprécie beaucoup l'enseignement de Pierre, qui associe la pratique et …encore la pratique à son accompagnement adapté à chacun afin de nous inculquer dès le départ le bon geste nécessaire à notre mieux être. Je me suis retrouvée au sein d'un groupe très motivé et d'une grande convivialité. C'est un sacré moment de bonheur ! et j'attends avec impatience le prochain Week end.

Johanne L.

Pratiquante débutante du Tai CHI depuis quelques mois, j'apprécie beaucoup la" Méthode Traditionnelle CHEN" enseignée par Pierre. Travail physique intense et concentration nécessaire ! Merci à son équipe dévouée, Marie et Véronique. Notre groupe est très homogène et super sympa. Johanne

## QUESTIONS ET REPONSES FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN

### *Qui peut y participer à la formation tai-chi chen ?*

La formation de professeur de Tai-Chi est ouverte à tous sans prérequis. Comme nous l'avons indiqué supra, les facteurs clés de réussite les plus importants sont la motivation et la volonté qui permettent d'avoir la régularité et la persévérance nécessaires dans la pratiquer personnelle en dehors de la formation.

### *A qui la formation est-elle destinée ?*

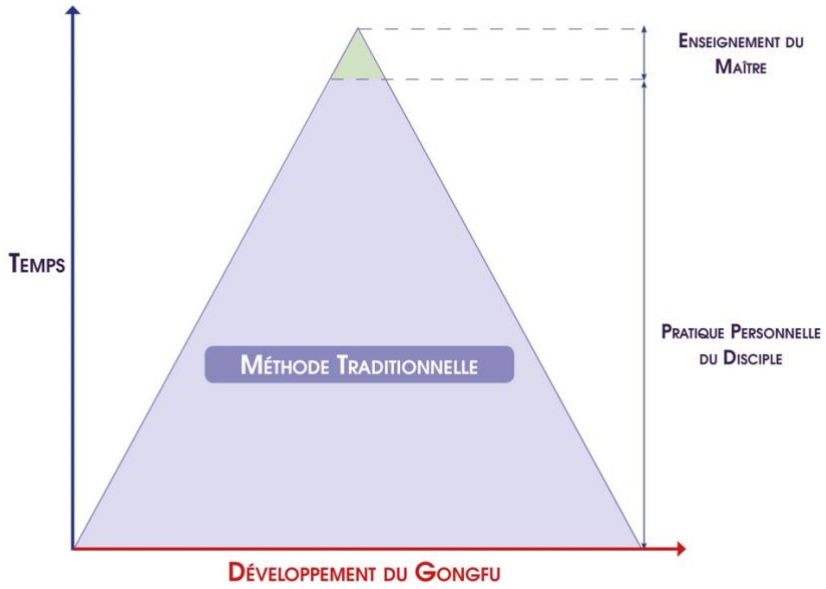
La formation se destine en premier lieu à ceux qui souhaitent, à plus ou moins long terme, devenir professeur de Tai-Chi. Elle reste toutefois ouverte aux pratiquants les plus motivés qui ne se destinent

pas à l'enseignement du Tai-Chi mais souhaitent suivre une formation complète. Si le nombre maximum de 12 participants est atteint, la priorité est donnée à ceux qui veulent devenir enseignant de Tai-Chi.

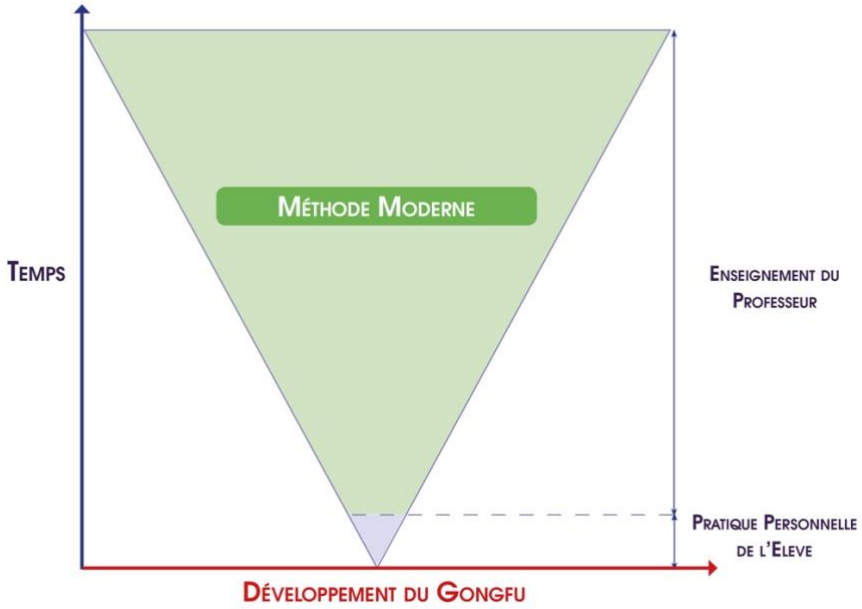
## *Quelle durée pour une formation d'enseignant de tai-chi style chen ?*

Si la durée de la formation retenue peut, de prime abord, paraître importante aux yeux de ceux qui ne connaissent pas la discipline, nous considérons qu'il s'agit en réalité du minimum nécessaire si l'on se destine à l'enseignement, et pour une formation sérieuse. Comme nous l'avons vu ci-dessus, l'apprentissage lors de la formation doit en outre absolument être suivi, tout au long des trois années, d'une part importante de pratique personnelle et d'appropriation de la pratique (intégration corporelle profonde que l'on appelle en chinois le développement du *gongfu* 功夫).

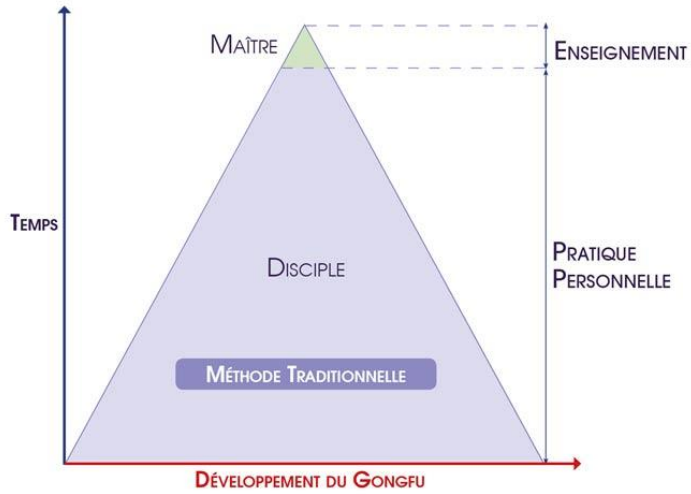
Certains pensent que la formation est trop courte car « il n'y a pas assez d'heures ». Ils confondent le temps d'enseignement et le temps de pratique personnelle. Dans la mentalité occidentale, le temps d'enseignement est souvent perçu comme quasiment équivalent au temps de pratique. En Chine, particulièrement dans l'enseignement traditionnel, le temps d'enseignement est dans les faits très réduit, mais le temps de pratique est extrêmement important. Dans l'article consacré à Chen Fake, nous avions synthétisé le fait que, dans l'enseignement traditionnel en Chine, la part d'enseignement du maître est proportionnellement très réduite par rapport au temps de pratique personnelle du disciple par le diagramme suivant :

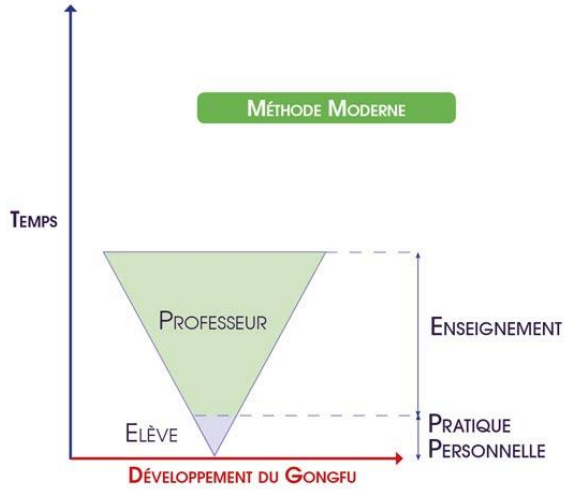



Nous y avions souligné que la méthode d'enseignement - et d'apprentissage – traditionnel est diamétralement opposées à celle du monde moderne occidental qui peut lui se résumer ainsi :




Dans les faits, le total cumulé du temps de pratique personnelle et d'enseignement dans la transmission traditionnelle est toujours bien plus important que le temps cumulé dans le monde occidental moderne. On peut le représenter ainsi :




La formation combine le meilleur des deux mondes et adopte une approche plus équilibrée et réaliste en prenant en compte les rythmes de vie modernes. Dans celle-ci la responsabilité et la réussite n'incombent pas exclusivement soit à l'élève (en Chine), soit à l'enseignant (occident moderne), mais accorde une place importante à la fois à la qualité de l'enseignement, fondamentale, et à la pratique personnelle de l'élève, indispensable.

Il faut se méfier des légendes urbaines parfois colportées en Occident voulant que l'on ne puisse commencer à enseigner qu'après 10 ou 20 ans de pratique (d'autant que si la pratique est fautive, au bout de 30 ou 40 ans, on pratiquera toujours aussi mal, et même encore plus mal). Comme en toutes choses, il faut éviter les extrêmes, et s'il est illusoire de penser pouvoir devenir professeur de Tai-Chi

en ayant suivi une formation de quelques dizaines d'heures, et en n'ayant pas ou peu pratiqué en dehors de la formation, prétendre qu'il faut avoir pratiqué pendant au moins 10 ans avec son professeur avant de pouvoir envisager d'enseigner le Tai-Chi relève souvent plus d'une considération commerciale dudit professeur, que d'une réalité. Le rôle du formateur d'enseignants de Tai-Chi n'est en effet pas de garder ses élèves sous sa dépendance, mais au contraire de les emmener à s'approprier la pratique et de mettre à leur disposition une méthode et des outils de compréhension qui leur permettront d'être plus rapidement indépendants.

Une formation et une pratique intensive de Tai-Chi sur trois ans n'a rien à voir avec 10 ou 15 ans de pratique de loisir, quand bien même celle-ci aurait été régulière. En admettant un entraînement très régulier d'un pratiquant moyen, à raison de 2H par semaine, sur 34 semaines par an (une saison standard de club) qui ne pratique pas ou peu dehors des cours, cela fait environ 1000 heures de pratiques sur 15 ans. C'est 60% de moins que ce qui est demandé aux élèves de la formation en 3 ans (env. 1600H). Encore ne s'agit-il que de l'aspect purement quantitatif car une pratique dispersée sur 10 ou même 30 ans ne pourra jamais apporter les bénéfices et le degré d'intégration corporelle obtenu avec une pratique intensive. Il suffit d'avoir pratiqué n'importe quelle autre discipline (musique, course à pied, natation, dessin,..) de manière un peu sérieuse pour le comprendre.

Ajoutons enfin, et c'est finalement le plus important, que l'essentiel réside dans la transmission des principes techniques et biomécaniques de la pratique, de la méthodologie et la pédagogie. Sans cette connaissance - c'est souvent le cas – qui seule permet de comprendre ce que l'on fait et pourquoi précisément on le fait en termes de biomécanique, même une pratique de loisir plus soutenue depuis 20 ou 30 ans, ne sera non seulement d'aucune utilité, mais va au contraire aboutir à une pratique encore plus fautive puisque les erreurs techniques ne vont cesser d'être répétées et ancrées corporellement. Cela aboutit à ce que l'on appelle le mauvais gongfu, c.à.d. une pratique fautive intégrée et devenue « naturelle ». C'est la plus difficile à corriger.

## *Quelle place occupe la théorie dans la formation tai-chi chen ?*

En dehors du module optionnel consacré à l'histoire du Tai-Chi, la formation d'enseignant de Tai-Chi est entièrement tournée vers la pratique. Bien qu'il soit intéressant pour les futurs enseignants de posséder une connaissance de la culture traditionnelle chinoise la plus large possible, nous n'avons pas, par exemple, vocation à enseigner la médecine chinoise, la philosophie ou la cosmogonie traditionnelle. Comme dans l'enseignement traditionnel, les éléments « théoriques » transmis lors de la formation sont les règles, principes et méthodologie directement liés à la pratique.

Nous nous refusons volontairement à saupoudrer la formation d'éléments de langage qui n'apportent rien, et évitons aussi, autant que faire se peut, d'utiliser les termes du jargon de la médecine traditionnelle chinoise ou à l'énergétique. S'ils flattent à bon compte à la fois l'enseignant et les élèves, ils obscurcissent souvent plus qu'ils n'éclairent en termes d'enseignement.

La pratique traditionnelle du Tai-Chi, telle que nous la transmettons, est pragmatique et à mille lieues des images d'Epinal parfois véhiculées en Occident et de ses réinterprétations New-Age. Nous parlons même très peu de Qi ou d'énergie lors de la formation, mais lorsque le sens kinesthésique des élèves s'est développé, ils sentent et comprennent alors par eux-mêmes, par-delà le mot, ce que cela recouvre dans les faits. Nous pensons avec Boileau que « ce que l'on conçoit bien, s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément », et que, sans rien enlever au contenu et à la subtilité, tout peut être expliqué par des mots simples et intelligibles par tous.

## *Qu'est-ce que le module de formation à l'Histoire du Tai-Chi ?*

Parce qu'une bonne compréhension du cadre culturel et historique du Tai-Chi est importante pour un futur enseignant, nous proposons un module optionnel consacré à l'enseignement de l'histoire du Tai-Chi, depuis son origine dans les cercles militaires au milieu du 16ème siècle, aux formes de Tai-Chi moderne, en passant par les origines et le développement de « l'école interne » et l'émergence des différents styles et de leurs différences.

Il ne s'agit pas dans ce module de dresser l'histoire biaisée d'un style ou d'une école en particulier, mais d'adopter une approche historique impartiale, en revenant pour cela aux sources et documents écrits, et de donner une vision globale la plus objective possible de la genèse et l'évolution du Tai-Chi, telles que nous pouvons la retracer à partir des documents authentiques et incontestés.

Ce module de formation a pour objectif à la fois d'apporter une compréhension globale de l'histoire du Tai-Chi appuyée sur la connaissance des faits, et la maîtrise des principales sources historiquement attestées (traduites en français), afin de pouvoir, notamment, discerner clairement les mythes et légendes (nombreux dans les arts martiaux chinois) de la réalité. Précisons enfin que l'approche de ce module n'est pas déconnectée de la pratique, mais que l'on y examine notamment dans le détail l'évolution de la pratique, les changements dans les postures, leurs liens avec la pratique des armes, …

***FAQ to be continued…***

## EN SAVOIR PLUS SUR LE TAI CHI AVEC QUELQUES ARTICLES

Voir nos articles en ligne, par exemple :

- La tenue de Tai Chi, un pyjama ? un kimono ?... chinoise ?
- Chen Fake, maître idéal du Tai Chi Chen, mythes et réalités
- Enseignement et tradition à Chenjiagou
- Tai Chi Yang, histoire de la création des mythes
- Tai Chi originel, la Petite Forme du Style Chen
- Retour sur les origines du Tai-Chi Yang, Yang Luchan
- Histoire du Tai-Chi et de ses différents styles
- Pour démystifier le Tai-Chi : Tout ce que le Tai Chi n'est pas

# FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI STYLE CHEN


**CURSUS ET MODULES DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI CHI CHEN 2**

**LE CURSUS GENERAL DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI CHEN ET LES OPTIONS 2**
**LA FORMULE DECOUVERTE DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI CHEN ET LES MODULES 3**
**LA FORMATION D'INSTRUCTEUR DE TAI-CHI STYLE CHEN EN DEUX ANS 4**
**LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI STYLE CHEN EN TROIS ANS 5**

**PROGRAMME DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI STYLE CHEN 6**

**PROGRAMME DE LA 1ERE ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN 8**
LA POSTURE PREPARATOIRE DU TAI-CHI 8
MODULE ESSENCE INTERNE 9
LES TREIZE MOUVEMENTS ESSENTIELS DU TAI CHI 10
**PROGRAMME DE LA 2EME ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN 12**
CONTENU GENERAL DE LA 2EME ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI 12
MOUVEMENTS ENSEIGNES LORS DE LA 2EME ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI 13
**PROGRAMME DE LA 3EME ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN 13**
CONTENU GENERAL LA 3EME ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI 13
MOUVEMENTS ENSEIGNES LORS DE LA 3EME ANNEE DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI 14

**PEDAGOGIE ET METHODE DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI STYLE CHEN 16**

**METHODE DES TROIS CERCLES DU DEROULE DE LA SOIE 16**
**TRAVAIL DES FONDAMENTAUX 17**
**PRATIQUE PERSONNELLE ET PRATIQUE ENTRE PAIRS 18**

**LE TAI CHI CHEN ENSEIGNE LORS DE LA FORMATION D'ENSEIGNANT 21**

**L'ENSEIGNANT DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN 23**

**INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI STYLE CHEN 24**

**DATES DE LA 1ERE ANNEE DE FORMATION POUR LA SAISON 2026-2027 24**
**LIEU DE FORMATION TAI-CHI CHEN 24**
**HEBERGEMENT 25**
**TARIFS FORMATION TAI-CHI CHEN 26**
**INSCRIPTIONS 27**

**CE QUE NOS ELEVES DISENT DE NOUS 27**

**QUESTIONS ET REPONSES FORMATION DE PROFESSEUR DE TAI-CHI CHEN 28**

**QUI PEUT Y PARTICIPER A LA FORMATION TAI-CHI CHEN ? 28**
**A QUI LA FORMATION EST-ELLE DESTINEE ? 28**
**QUELLE DUREE POUR UNE FORMATION D'ENSEIGNANT DE TAI-CHI STYLE CHEN ? 29**
**QUELLE PLACE OCCUPE LA THEORIE DANS LA FORMATION TAI-CHI CHEN ? 31**
**QU'EST-CE QUE LE MODULE DE FORMATION A L'HISTOIRE DU TAI-CHI ? 32**

**EN SAVOIR PLUS SUR LE TAI CHI AVEC QUELQUES ARTICLES 33**