



STAGES 2021/2022

ARTS MARTIAUX CHINOIS

FICHE D'INSCRIPTIONS

TAI JI QUAN

QI GONG

TAI CHI COMBAT

TUI SHOU

ESB (armes)

AUTRES STAGES

CALENDRIER

CONTACTS – PROGRAMME DETAILLE – INSCRIPTIONS

adtao@live.fr / 06 62 12 26 54

www.adtao.fr



ADTAO Association loi de 1901 - Agrément Jeunesse et Sport n° 54 s 1889

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE enregistré sous le numéro 44540382754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

INSCRIPTIONS AUX STAGES D'ECOLE ADTAO

Saison 2021 - 2022



Cochez vos choix dans les tableaux et retournez la fiche à ADTAO avec votre règlement

STAGES TAI JI QUAN

1 journée 50 €	1 demi-journée 30 €	4 jours 200 €
<input type="checkbox"/> Dimanche 19 septembre 2021 <input type="checkbox"/> Dimanche 28 novembre 2021 <input type="checkbox"/> Dimanche 23 janvier 2022 <input type="checkbox"/> Dimanche 3 avril 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	<input type="checkbox"/>

STAGES QI GONG

1 journée 50 €	1 demi-journée 30 €	3 jours 150 €
<input type="checkbox"/> Dimanche 3 octobre 2021 <input type="checkbox"/> Dimanche 30 janvier 2022 <input type="checkbox"/> Dimanche 29 mai 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	<input type="checkbox"/>

STAGES TAI CHI COMBAT

1 journée 50 €	1 demi-journée 30 €	2 jours 100 €
<input type="checkbox"/> Dimanche 10 octobre 2021 <input type="checkbox"/> Dimanche 20 mars 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	<input type="checkbox"/>

TUI SHOU

1 journée 50 €	1 demi-journée 30 €	3 jours 150 €
<input type="checkbox"/> Dimanche 7 novembre 2021 <input type="checkbox"/> Dimanche 6 février 2022 <input type="checkbox"/> Dimanche 1 mai 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	<input type="checkbox"/>

STAGES ESB (armes)

1 journée 50 €	1 demi-journée 30 €	3 jours 150 €
<input type="checkbox"/> Dimanche 14 novembre 2021 <input type="checkbox"/> Dimanche 27 février 2022 <input type="checkbox"/> Dimanche 22 mai 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi	<input type="checkbox"/>

AUTRES STAGES

	1 journée 50 €	1 demi-journée 30 €
FORME 48	<input type="checkbox"/> Dimanche 6 mars 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi
QI GONG thématique	<input type="checkbox"/> Samedi 26 mars 2022	<input type="checkbox"/> Matin <input type="checkbox"/> Après-midi

NOM : _____

Prénom : _____

Club : _____

E-mail : _____ Téléphone : _____

Je m'inscris à _____ stage(s) et je joins la somme de _____ € par :

CHEQUE Numéro : _____ à l'ordre d'ADTAO

VIREMENT : IBAN N° : FR76 3008 7336 0300 0461 6330 110 ; BIC : CMCIFRPP

Date : / /

Signature

TAI JI QUAN

STAGES

APPROFONDISSEMENT - FORMATIONS

太极拳

Dimanche 19 septembre 2021

Dimanche 28 novembre 2021

Dimanche 23 janvier 2022

Dimanche 3 avril 2022

Au gymnase du Déristé de **CUSTINES**

09h00 – 16h30



WUSHU
FFK

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- **Théorie et pédagogie** du Tai Ji Quan
- **Approfondissement technique** des mouvements de Tai Ji Quan
 - Applications martiales
 - Finition et précision des mouvements, G/D et demi-tour
 - Enchaînement de 2 ou 3 techniques



Ville de CUSTINES

DIMANCHE APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

Étude des enchaînements à mains nues de Tai Ji Quan

- BA FA WU BU
- Formes de bases : 8 ; 16 ; 24
- Formes avancées : 26 ; 42 et 48

Il n'est pas nécessaire de connaître tous ces enchaînements, chaque stagiaire construira son apprentissage selon ses besoins (progression personnelle, préparation d'examens, ...)



ADTAO
FORMATIONS

www.adtao.fr
06 62 12 26 54

QI GONG

STAGES

APPROFONDISSEMENT - FORMATIONS

Dimanche 3 octobre 2021

Dimanche 30 janvier 2022

Dimanche 29 mai 2022

氣功

Au château d'AULNOIS SUR SEILLE

09h00 – 16h30



**WUSHU
FFK**



**Foyer rural des
ARMOISES**

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- Étude des Qi Gong de santé
- Théorie
 - Introduction à la pensée traditionnelle chinoise
 - Bases de l'énergétique chinoise appliquées à la pratique du Qi Gong
 - Intention et Dan Tian
 - Pédagogie, comprendre et enseigner le Qi Gong

DIMANCHE APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

- Zhi Neng Qi Gong
Étude du premier niveau
- Postures statiques



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.fr
06 62 12 26 54**

TAI CHI COMBAT

武

TECHNIQUES MARTIALES

Dimanche 10 octobre 2021

Dimanche 20 mars 2022

Au gymnase du Déristé de **CUSTINES**

09h00 – 16h30

MATIN (09h00 - 12h00)

- **Techniques martiales modernes**
 - Postures, déplacements, frappes, interceptions
 - Relations Tai Ji Quan / self-défense
- **Principes théoriques** du Tai Chi Combat

APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

- **Techniques martiales traditionnelles**
 - Postures de base, 6 déplacements et 9 blocages
 - Applications martiales du Tai Ji Quan
- **Préparation aux passages de grades**



WUSHU
FFK



Ville de CUSTINES



ADTAO
FORMATIONS

www.adtao.fr
06 62 12 26 54

TUI SHOU 推手

POUSSÉE DES MAINS



Dimanche 7 novembre 2021

Dimanche 6 février 2022

Dimanche 1^{er} mai 2022

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30

MATIN (09h00 - 12h00)

- **Tui Shou de bases**
5 poussées à une main et 4 poussées à deux mains
- **Principes théoriques** du Tai Ji Quan et de la poussée des mains



**WUSHU
FFK**



Ville de CUSTINES

APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

- **SI ZHEN TUI SHOU / SI YU TUI SHOU**
- Tourner, se déplacer, transformer
- **Les huit potentiels**
- Étude et transformations
- Applications martiales



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.fr
06 62 12 26 54**

SABRE

ÉPÉE

BÂTON



STAGES

Dimanche 14 novembre 2021

Dimanche 27 février 2022

Dimanche 22 mai 2022

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- Techniques de base du **bâton long** : assauts, déplacements, blocages, ...
- Combat arrangé créé par Maître YUAN (avec canne ou bâton long)

DIMANCHE APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

- Étude du **sabre** et de la forme 13
- Étude de l'**épée** et de la forme 32
- **Applications martiales** et initiation au **bâton court**



**WUSHU
FFK**



Ville de **CUSTINES**



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.fr
06 62 12 26 54**

Stages ADTAO Saison 2021 - 2022

MàJ : 13/08/2021

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	
1	M	V	1 L Toussaint	M	1 S jour de l'an	M	1 M	V	1 D TUI SHOU	M	1 V	L	1
2	J rentrée	S	2 M	J	2 D	M	2 M	S	2 L	J	2 S	M	2
3	V	D QI GONG	3 M	V	3 L	J	3 J	D	3 M TJQ	V	3 D	M	3
4	S	L	4 J	S	4 M	V	4 V	L	4 M	S	4 L	J	4
5	D	M	5 V	D	5 M	S	5 S	M	5 J	D Pentecôte	5 M	V	5
6	L	M	6 S	L	6 J	D TUI SHOU	6 D FORME 48	M	6 V	L L de Pentecôte	6 M	S	6
7	M	J	7 D TUI SHOU	M	7 V	L	7 L	J	7 S Bousse	M	7 J vacances	D	7
8	M	V	8 L	M	8 S STRASBOURG	M	8 M	V	8 D 8 mai 1945	M	8 V	L	8
9	J	S	9 M	J	9 D STRASBOURG	M	9 M	S	9 L	J	9 S	M	9
10	V	D TCCombat	10 M	V	10 L	J	10 J	D	10 M	V	10 D	M	10
11	S	L	11 J Armistice	S	11 M	V	11 V	L	11 M	S	11 L	J	11
12	D	M	12 V	D	12 M	S	12 S Ch. JT Chau-mont	M	12 J	D St Dizier	12 M	V	12
13	L	M	13 S	L	13 J	D	13 D	M	13 V	L	13 M	S	13
14	M	J	14 D ESB	M	14 V	L	14 L	J	14 S Ch. JT Chau-mont	M	14 J	D	14
15	M	V	15 L	M	15 S	M	15 M	V	15 D	M	15 V	L	15
16	J	S	16 M	J	16 D Langres	M	16 M	S	16 L	J	16 S	M	16
17	V	D Langres	17 M	V	17 L	J	17 J	D	17 M	V	17 D	M	17
18	S	L	18 J	S	18 M	V	18 V	L	18 M	S	18 L	J	18
19	D	M TJQ	19 V	D	19 M	S	19 S	M	19 J	D	19 M	V	19
20	L	M	20 S Ch. JT Chau-mont	L	20 J	D	20 D TCCombat	M	20 V	L	20 M	S	20
21	M	J	21 D	M	21 V	L	21 L	J	21 S	M	21 J	D	21
22	M	V	22 L	M	22 S	M	22 M	V	22 D	M	22 V	L	22
23	J	S	23 M	J	23 D	M	23 M	S	23 L	J	23 S	M	23
24	V	D Belgique	24 M	V	24 L	J	24 J	D	24 M	V	24 D	M	24
25	S	L	25 J	S	25 M	V	25 V	L	25 M	S	25 L	J	25
26	D	M St Dizier	26 V	D	26 M	S	26 S	M	26 J	D	26 M	V	26
27	L	M	27 S	L	27 J	D	27 D	M	27 V	L	27 M	S	27
28	M	J	28 D	M	28 V	L	28 L	J	28 S	M	28 J	D	28
29	M	V	29 L	M	29 S		29 M	V	29 D	M	29 V	L	29
30	J	S	30 M	J	30 D		30 M	S	30 L	J	30 S	M	30
31		D	31	V	31 L		31 J		31 M		31 D	M	31

- Vacances scolaires zone B et jours fériés
- Stages dirigés par Maître YUAN
- Stages nationaux
- FORME 48 Stages d'initiation/perfectionnement à la forme 48
- Ch. JT Chau-mont Stage au club JING TAO et Association TCC de Chaumont
- Langres Stages organisés par TCC langrois
- St Dizier Stages QG/TJQ organisé par l'association Taiji Val d'Ornel
- QG Metz Stage de QG dirigé par Christiane BOUTTET et Y. COSTANZA
- TJQ Stages ADTAO formation/approf. taichi à Custines
- QI GONG Stages ADTAO de formation/approf. en QG à Aulnois/Seille
- TUI SHOU Stages ADTAO de formation/approf. en TS à Custines
- ESB Stages d'initiation armes : épée, sabre, bâton, à Custines
- TCCombat Stages initiation Taichi combat et applications martiales

QG : Qi Gong TJQ : Tai Ji Quan (ou Tai Chi Chuan TCC) TS : Tui Shou (poussée des mains) Armes : épée, éventail, sabre, bâton