



法国精武学院



Stage exceptionnel de Tai Ji Jian forme 42 mvt 20 - 22 septembre 2024 à Vernon

Lien pour l'inscription : <https://forms.gle/5Vi2JcAM3YixWW6T7>

L'enchaînement de la 42 épée a été créée en 1991 par un groupe d'expert pour l'adapter aux compétitions. Dedans il y a : 23 techniques de l'épée, 10 différentes postures, 3 équilibres, 3 coups de pied et 3 techniques explosives. Cet enchaînement a une richesse de techniques, une composition modeste et des finitions bien définies. Tout l'enchaînement est logique et bien équilibré. Le temps, la richesse et la variété des techniques en fait un enchaînement bien adapté aux compétitions. Tout en respectant les techniques traditionnelles, il a évolué avec de nouvelles créations vers quelque chose de plus difficile à maîtriser. Cela demande aux pratiquants de beaucoup travailler sur les bases et l'énergie.

Explications, précision par maître Yuan Hong Hai.

Ce stage a plusieurs buts :

- Prononciation de chaque technique
- Précision des finitions, des directions.
- Applications martiales.

Vendredi	17 h 00 – 19 h 00	<u>Travail personnel ou en groupe avec conseils et corrections de Maître Yuan. Les questions ne doivent pas concerner la forme épée 42</u> Inscription – installation
	19 h 00	Diner
	20 h 00	Information générales - Présentation du stage – Réponses aux questions administratives, théoriques et pratiques.
Samedi	7 h 15 – 8 h 00	Pratique (CRJS)
	8 h 00	Petit déjeuner
	9 h 00 -12 h 00	Pratique (salle de danse et de boxe complexe sportif du Grévarin , Vernon) Sujet : parties 1-2
	12 h 15	Déjeuner
	15 h 00 - 18 h 00	Pratique (salle de danse et de boxe complexe sportif du Grévarin , Vernon) Sujet : parties 3- 4

	18 h 15 – 19 h 30	Théorie
	19 h 30	Diner (menu amélioré)
Dimanche	7 h 15 – 8 h 00	Pratique (CRJS)
	8 h 00	Petit déjeuner et rangement des chambres
	9 h 00 -12 h 00	Pratique (salle de danse et de boxe complexe sportif du Grévarin , Vernon) Sujet : applications martiales – utilisation des techniques de l'épée révision – correction.
	12 h 15	Déjeuner – café dans la salle de réunion
	13 h 15 – 14 h 30	Bilan
	15 h 00	Départ