



法国精武学院



太极十三刀

Stage exceptionnel de Tai Ji Dao 19 – 21 septembre 2025

Lien pour l'inscription : <https://forms.gle/LvbFsSKZtpAouga8>

L'enchaînement de tai ji shi san dao c'est un enchaînement de tai ji quan style Yang traditionnel. Il est développé dans le monde entier. Cet enchaînement possède toutes les techniques principales de sabre.

Pour un débutant c'est un enchaînement idéal pour découvrir le sabre.

Dans ce stage nous travaillerons sur les bases du sabre, l'enchaînement et l'utilisation

Explications, précision par maître Yuan Hong Hai.

Ce stage a plusieurs buts :

- Les bases du sabre en générale
- Précision des techniques, des finitions, des directions dans l'enchaînement
- Applications martiales.

Vendredi	17 h 00 – 19 h 00	<u>Entraînement compétition</u> <u>Travail personnel ou en groupe avec conseils et corrections de Maître Yuan. Les questions ne doivent pas concerner la forme 13 mvt du sabre</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	CRJS
	12 h 15	Déjeuner
	15 h 00 - 18 h 00	Pratique (salle de danse et de boxe complexe sportif du Grévarin , Vernon)
	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)
	12 h 15	Déjeuner – café dans la salle de réunion
	13 h 15 – 14 h 30	Bilan
	15 h 00	Départ