



ALEOZEN FORMATION

FORMATION TAI CHI

DEVENEZ ANIMATEUR EN 2 ANS



DUREE

CURSUS DE 2 ANS
2025- 2027



LIEU

ANGERS TIERCÉ 49125



RYTHME

212 heures de formation
106 heures par an réparties
en **19 journées**: sessions de
5 X 3 jours + 2 X 2 jours

DEMANDEZ VOTRE DOSSIER
D'INSCRIPTION DÈS
MAINTENANT :

aleozen@gmail.com

OU PAR TÉLÉPHONE

06.60.78.18.87

Vous pratiquez déjà le Tai Chi, le Qi Gong, la danse, le yoga, ou un art martial ?

Vous êtes **professionnel du mouvement** ou du **sport**, ou **simplement passionné** ? Cette formation est faite pour vous!

Objectif de la formation:

Acquérir les bases techniques, pédagogiques et énergétiques nécessaires pour animer des cours de Tai Chi, en s'appuyant sur une pratique corporelle vivante, ancrée et fluide. **Un abord pratique et efficace** pour vous donner les moyens d'animer un cours accessible à tout public de façon autonome et sereine

Un cursus complet, **centré sur la pratique**

- Enseignement en présentiel (week-ends et stages)
- Temps d'intégration entre les sessions pour une réelle progression
- Supports vidéos pour des révisions efficaces

PUBLIC CONCERNÉ

La formation s'adresse à toute personne ayant déjà **une expérience** significative dans les arts corporels (Tai Chi, Qi Gong, yoga, danse...) ou les pratiques sportives (sports de combat, préparation physique...)

VOS FORMATEURS

Une équipe pédagogique mixte et expérimentée.

La formation est assurée par deux enseignants complémentaires, tous deux praticiens de longue date.

STÉPHANE GAUDARD

Formateur principal

Expert en arts martiaux

vietnamiens, ceinture noire

6ème Dang. Il transmet depuis

plus de **30 ans** un Tai Chi

rigoureux, fluide et accessible.

Son enseignement allie

exigence technique et

compréhension martiale dans

la tradition sino vietnamienne.

Retrouver son parcours sur le

site web

www.stephanegaudard.com

GHISLAINE COMMAULT

Co-formatrice de la formation

Ergothérapeute de formation, Ghislaine Commault est

également enseignante en Tai Chi et Qi Gong. **Ceinture**

noire 1er Dang en arts martiaux vietnamiens FFKDA.

Sa double compétence en soin et transmission permet

un accompagnement bienveillant, centré sur les

ressentis corporels, l'équilibre postural et la progression

individuelle.

Tous les deux sont animateurs sportifs professionnels diplômés sport-santé. Ils bénéficient d'une longue expérience de terrain auprès de différents publics dans le domaine du sport et de la santé.



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Sur le plan théorique:

- Identifier ce qu'est le **Tai Chi** et connaître ses origines.
- Comprendre l'origine des **différentes méthodes** utilisées lors de la formation.
- Décrire les **grands principes** des théories du Yin Yang et des cinq éléments dans la pratique du Tai Chi.
- Identifier les **12 méridiens énergétiques** de la MTC* et pouvoir décrire leurs trajets de façon globale.

Sur le plan pratique:

- Identifier, réaliser et enseigner les **positions de bases du Tai Chi** de façon statique et dynamique (en mouvement).
- Identifier, réaliser et enseigner **les bases physiques** du Tai Chi: relâchement, lenteur et fluidité, respiration consciente, axes et équilibre, enracinement.
- Construire, réaliser et **animer un échauffement** préalable à une séance de Tai Chi.
- Reproduire et transmettre **plusieurs formes de Tai Chi** issues de différentes méthodes (méthode chinoise et méthode vietnamienne).
- Construire et animer un **programme d'enseignement en Tai Chi** débutant sur plusieurs séances avec des méthodes pédagogiques et éducatives.
- Adopter une posture et un **positionnement professionnel** en tant qu'animateur dans un cours de Tai Chi.
- Adapter la pratique au public et réaliser **un cours** en toute sécurité.

*MTC: Médecine Traditionnelle Chinoise



CONTENU PEDAGOGIQUE

Première année

LES BASES NIVEAU 1

- Principes de base de la pratique: ancrage, verticalité, relâchement.
- Apprentissages des 12 postures de base du Tai Chi.
- Travail des déplacements.
- Apprentissage de la notion de transfert de poids.
- Application du travail respiratoire dans le Tai Chi
- Pratique du mouvement spiralé en Tai Chi

LES FORMES NIVEAU 1

- Forme des Duong Tan, Les postures positives.
- Forme Cuong Dao Phap, les sabres à main nue.
- Forme arme au choix: éventail ou bâton
- Pratique avec partenaire: enchainement des poings et ses esquives.

Deuxième année

LES BASES NIVEAU 2

- Principes de base du Tai Chi:
- ancrage, verticalité, relâchement et fluidité du mouvement.
- Perfectionnement des postures de base du Tai Chi.
- Travail des déplacements avec la notion de transfert de poids.

LES FORMES NIVEAU 2

- Forme du Thai Cuc Quyên ballon, le grand univers avec ballon.
- Forme style wudang, La grande harmonie suprême, Tai He Quan
- Forme arme choisie en niveau 1
- Pratique avec partenaire: initiation à la pratique des mains collantes.

Il est possible de compléter la formation avec des apprentissages supplémentaires en stages (pratique à main nue ou avec armes: double éventail, canne)

EVALUATION ET CERTIFICATION

- Des évaluations théoriques et pratiques seront organisées à l'issue de chaque année de formation avec des **mises en situation** axées sur l'animation de cours.
- Cette formation sera sanctionnée par une **certification ALEOZEN**.
- **Et après? Formation continue** (modules complémentaire, stages) pour évoluer dans votre enseignement et **accompagnement personnel** pour vos débuts en tant qu'enseignant de Tai Chi .

MODALITÉS PRATIQUES

DATES PREMIERE ANNÉE NIVEAU 1

SESSION 1: Du 9 au 11 octobre 2025
SESSION 2: Du 21 au 23 novembre 2025*
SESSION 3: Du 29 au 31 janvier 2026
SESSION 4: 13 et 14 février 2026
SESSION 5: 27 et 28 mars 2026
SESSION 6: Du 9 au 11 avril 2026
SESSION 7: Du 5 au 7 juin 2026*

*Pratique avec arme (éventail ou bâton)

LIEU
TIERCÉ 49125
20KM D'ANGERS
ACCÈS TER



HORAIRES
Journée en présentielle:
9H00/17H00

TARIF

1450 euros par an soit 2900 euros pour la formation complète
+ 25 euros d'adhésion à l'association Aleozen par an.
Paiement possible en 4 fois par an.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Acompte à l'inscription: 362.50 euros**
- **Documents à fournir:**

Fiche d'inscription complétée / convention de stage signée / lettre de motivation (quelques lignes) avec CV synthétique (expérience corporelle, professionnelle ou personnelle).

- L'inscription sera validée après étude du dossier par les formateurs.

Nombre de places limité à 20 personnes

