

Stages mensuels de perfectionnement de l'IRAP France

Dates des stages / intervenant :

30 septembre et 1er octobre 2017	Alain Caudine
18 et 19 novembre 2017	Franck Delage
16 et 17 décembre 2017	Alain Caudine
13 et 14 janvier 2018	Franck Delage
10 et 11 février 2018	Alain Caudine
10 et 11 mars 2018	Franck Delage
7 et 8 avril 2018	Alain Caudine

Lieu des stages :

Centre Sportif Universitaire Jean Sarrailh
31 avenue Georges Bernanos - 75005 PARIS
(métro Port Royal)

Horaires :

samedi 14h00 à 19h00

dimanche 10h00 à 13h00 et 14h30 à 16h30

Frais pédagogiques :

- Chaque stage coûte 110 € la 1ère année et 100 € à partir de la deuxième saison.
- Pour tous 50% de réduction pour le 6ème stage effectué.
- Cotisation annuelle à l'IRAP France : 15 €
- Licence Fédérale (si celle-ci n'est pas déjà acquise dans votre association : 32 €

Renseignements et inscriptions :

Alain Caudine

35 rue de Béla, 64130 Mauléon-Licharre

tél : 06 84 18 28 78

e-mail : alain.caudine@wanadoo.fr

(Fiche d'inscription et renseignements à demander et renvoyer à Alain Caudine)

AUTRES STAGES ET ENSEIGNEMENTS EN FRANCE :

www.wangxian.com



王西安拳法研究会法国分会

Institut de Recherche des Arts Martiaux du Maître Wang Xian

Ecole de transmission
et de perfectionnement
de Taiji Quan style Chen

www.wangxian.com

Art de vie, art martial, art de santé

Maître Wang Xian

Référence mondiale reconnue, a été élevé au rang des personnalités de l'Etat Chinois comme « Grand maître de Taiji Quan de style Chen » et entraîneur national d'études supérieures de Wushu.

Il occupe actuellement le poste de Président et de Professeur Principal du centre de Taiji Quan de Chenjiagou (berceau du Taiji quan).

Maître Wang Xi An vient régulièrement en France depuis plus de vingt années.



L'**IRAP** propose des stages de perfectionnement ou de remise à niveau pour toute personne suffisamment motivée, dans un but personnel de progression, ou pour se préparer aux exigences techniques des diplômes fédéraux et nationaux.

La recherche de la transmission du Taiji Chuan style Chen, et son évolution dans le contexte français actuel, sont assurées par des experts diplômés, sous la responsabilité d'**Alain Caudine** :

- 6^{ème} duan – Diplômé d'Etat de France et de Chine (Taiji Quan et Qi Gong)
- directeur pédagogique IRAP France
- 1^{er} disciple Européen du Grand Maître WANG Xi An.



Programme prévisionnel des stages

Responsable pédagogique Alain Caudine :

Etude de la forme Laojia Yilu de Chenjiagou intégrant les éléments de base pour le développement de l'énergie interne, en lien avec la martialité.

- Comment développer le relâchement selon les dix principes majeurs (dans la lenteur, mais aussi de façon réactive et progressive), par le travail en solo et avec partenaire.
- Poser les bases du renforcement de la structure pour que s'installe progressivement le mouvement juste, en solo et avec un partenaire.
- Tuishou et ses applications

Affiner le travail sur les trois accords internes :

le coeur Xin et l'intention Yi - le Yi et le Qi - le Qi et la force Li

Initiation et renforcement à l'étude des formes plus spiralées et explosives selon les niveaux (paochui - xinjia - tuishou - sanshou)
Méditation taoïste

Référent pédagogique Frank Delage :

Etude de la forme Laojia Yilu, de la forme 8, du San Shou et des applications martiales, de l'épée, en insistant sur :

- le chan si jing et le he jing
- les subtilités de han xiong et song yao, c'est à dire le travail sur la position du dos, le relâchement de la poitrine et l'éroulement du rein, la verticalité du haut et la densité du bas, pour en fait travailler sur toute la chaîne squelettique et musculaire du mouvement.



Franck Delage
Référent pédagogique IRAP



Alain Caudine
Fondateur de l'IRAP