

# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

## YANG TAI CHI CHUAN (楊太極拳)

### Module I (*débutant A*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Tai Chi Bu (太極步) : La Marche du Tai Chi,

Les cinq étapes (五步 Wu Bu) :

- Jin Bu (退步 Chin Pu) - pas en avant,
- Tui Pu (退步 T'ui Bu) - pas en arrière,
- zuo gu (左顧 Tsuo Ku) - pas vers la gauche,
- yòu pàn (右盼 You P'an) - pas vers la droite,
- zhong ding (中定 Chung Ting) - position centrale,

Tai Chi Chuan en 8 mouvements - Ouverture et fermeture,

Tai Chi Chuan en 24 mouvements - Selon les indications propres à la famille Yang,

Étude des armes [Pin Chi (*Ping Gi*)] correspondant à ce niveau de pratique.

### Module II (*débutant B*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Tai Chi Bu (太極步) : La Marche du Tai Chi,

"Nouvelle Ecole" (Xin jia) de YANG Chengfu\* en 124 séq. (*YANG Zhao Qing*) (niveau 1- 2),

Gong Fang : Applications Martiales pour la "Nouvelle Ecole" (Xin jia),

Étude des Tui Shou (推手), San Shou (散手), Pau Shui correspondant à ce niveau de pratique,

Étude des armes [Pin Chi (*Ping Gi*)] correspondant à ce niveau de pratique.

### Module III (*avancé A*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

"Nouvelle Ecole" (Xin jia) de YANG Chengfu en 124\* séq. (*YANG Zhao Qing*) (niveau 3 - 4),

Gong Fang : Applications Martiales pour la "Nouvelle Ecole" (Xin jia),

Étude des Tui Shou (推手), San Shou (散手), Pau Shui correspondant à ce niveau de pratique,

Étude des armes [Pin Chi (*Ping Gi*)] correspondant à ce niveau de pratique.

### Module IV (*avancé B*)

Approfondissement des deux enchaînements :

"Nouvelle Ecole" (Xin jia) de YANG Chengfu\* en 124 séq. (*YANG Zhao Qing*) (niveau 5),

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Vieille Ecole YANG (Lao jia) de YANG Jia Mi Chuán Tai Chi Chuan en 128 séq. (楊賈祕傳太極拳) (*dite forme de Yang Lu Chan enseignée par YANG Shao hou (Zhao Xiong)*) (niveau 1- 2),

Étude des Fa-Jing,

Étude des Tui Shou (推手), San Shou (散手), Pau Shui correspondant à ce niveau de pratique,

Étude des armes [Pin Chi (*Ping Gi*)] correspondant à ce niveau de pratique,

Gong Fang : Applications Martiales pour la vieille Ecole YANG (Lao jia) (楊賈祕傳太極拳)

### Module V (Instructeur)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Vieille Ecole YANG (Lao jia) de YANG Jia Mi Chuán Tai Chi Chuan en 128 séq. (楊賈祕傳太極拳) (*dite forme de Yang Lu Chan enseignée par YANG Shao hou (Zhao Xiong)* (niveau 3 - 4)

Étude des Tui Shou (推手), San Shou (散手), Pau Shui correspondant à ce niveau de pratique

Étude des armes [Pin Chi (*Ping Gi*)] correspondant à ce niveau de pratique

Gong Fang : Applications Martiales pour la Vieille Ecole YANG (Lao jia) (楊賈祕傳太極拳 )

### Module VI (Expert)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Vieille Ecole YANG (Lao jia) de YANG Jia Mi Chuán Tai Chi Chuan en 128 séq. (楊賈祕傳太極拳) (*dite forme de Yang Lu Chan enseignée par YANG Shao hou (Zhao Xiong)* (niveau 5 - 6),

Étude des Tui shou (推手), San Shou (散手), Pau Shui forme libre,

Étude des armes [Pin Chi (*Ping Gi*)] correspondant à ce niveau de pratique.

---

\* **YANG Sau chung** (Premier fils de Yang Cheng fu)

in, "PRATICAL USE of TAI CHI CHU CHUAN" (*Its Applications & Variations*) a présenté l'enchaînement de sa famille comme étant constitué de 124 séquences.

En Chine on divise communément l'enchaînement de Yang Cheng Fu depuis le début des années 60 en 85 séquences, en accord avec les indications données par **Fu Zhong Wen**. On peut retrouver cette division dans l'ouvrage de James KOU paru en 1979, traduction du manuel officiel chinois : "TAI CHI CHUAN – Harmonie du corps et de l'esprit" ; le livre se retrouve aussi sous une nouvelle formule en 2003 sous le titre "MAÎTRISER LE STYLE YANG DE TAIJI QUAN".

On retrouve aussi en Chine l'appellation de 88 séquences.

En France pour une raison encore ignorée à ce jour, l'enchaînement de la famille Yang se voit attribué le nombre de 108 séquences.

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.taiji-bagua.com](http://www.taiji-bagua.com)**