



ANIMATEUR
TAI-CHI

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tai-chi.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

DURÉE

32 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1) ou le passer prochainement.
 - Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
 - Montrer une connaissance suffisante de la 1^{ère} partie de la Petite Forme de Pékin (jusqu'à « frapper les oreilles »).
 - Montrer une maîtrise de son style de pratique suffisante :
 - Connaissance des principales postures (ou technique) de base :
 - Pousser et retirer (An).
 - Saisir la queue de l'oiseau (Lan Qiao Wei).
 - Brosser le genou (Lou Xi Ao Bu).
 - Mouvoir les mains comme des nuages (Yun Shou).
 - Coordination haut/bas en statique et en déplacement.
 - Gestuelle harmonieuse.
 - Maîtrise d'au moins un enchaînement (Duan) de son style.
- Cette maîtrise est généralement acquise au bout de 2 ans de pratique assidue.*
- Montrer et expliquer une séquence d'échauffement.
 - Pouvoir répéter sans se lasser un mouvement.
 - Avoir ouvert son activité à l'introduction du Qi Gong. (Par exemple : Ba Duan Jin, mouvements de saison...).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr