

PRESTATIONS ADTAO

Cinq modules

La recherche du bien-être et du développement personnel accompagne la plupart des pratiquants d'arts martiaux et d'arts énergétiques.

A cette motivation essentielle, ADTAO propose d'ajouter, selon le type de prestation, une dimension artistique, éducative ou sportive.

Selon le public et la demande, un (ou plusieurs) de ces cinq domaines sera privilégié :

- Bien être
- Artistique
- Martial et sportif
- Educatif et culturel
- Pédagogique

Les interventions s'adressent aux structures et aux établissements suivants :

- Etablissements scolaires et universitaires
- clubs de sport et associations sportives
- clubs et centres de remise en forme
- MJC
- comités d'entreprises
- maisons de retraite
- cures thermales et spas
- écoles de danse, de théâtre et de musique
- foyers, maisons d'accueil
- associations œuvrant dans le secteur social et médico-social
- cours particuliers

LES MODULES		OBJECTIFS	PUBLIC
BIEN ETRE	Dans le cadre d'une reprise d'activités physiques, en complément de la rééducation ou pour lutter contre le stress, une pratique adaptée du Tai Chi Chuan et du Qi Gong permet de se réapproprier son corps et de retrouver des sensations.	renforcement et assouplissement des muscles et des tendons	séniors, maisons de retraite (4), comités d'entreprises, MJC, cures thermales et spas, clubs de remise en forme, associations...
		respiration, concentration et détente	
		circulation de l'énergie interne	
		coordination, équilibre et latéralisation	
DIMENSION ARTISTIQUE	Le Tai Chi Chuan s'articule autour d'enchaînements de mouvements semblables à des chorégraphies et peut revêtir une dimension artistique. Il peut être associé à d'autres disciplines (musique, danse, ...) dans le cadre de différents projets.	attitude posturale	établissements scolaires et universitaires, écoles de musique, de théâtre ou de danse, MJC, associations sportives...
		harmonie, esthétique et perfectibilité du geste	
		synchronisation au sein d'un groupe et création de chorégraphies	
		travail pluri disciplinaire / élaboration de spectacles (1)	
DIMENSION MARTIALE ET SPORTIVE	Le Tai Chi Chuan est un art martial dont on va étudier chaque mouvement dans un cadre plus sportif, proche du combat ou de la self défense, tout en s'initiant aux techniques martiales fondamentales.	amélioration de la condition physique	établissements scolaires et universitaires, MJC, clubs de sports, comités d'entreprises, associations sportives et à vocation sociale, centres et foyers...
		poussée des mains (Tui Shou) et stratégie du Tai Chi Chuan	
		enracinement, relâchement et explosion de force	
		Base des arts martiaux et des sports de combat (2)	
DIMENSION CULTURELLE ET EDUCATIVE	Etude de l'environnement de la pratique des arts martiaux chinois (culture, discipline, philosophie...), conception de projets inter disciplinaires (3)	initiation à la pensée traditionnelle chinoise	établissements scolaires, MJC, associations, foyers et centres d'hébergement, élèves en difficulté, professeurs et animateurs ...
		aspects théoriques et historiques du Qi Gong et du Tai chi Chuan	
		remédiation scolaire (3)	
PEDAGOGIE	Elaborer et mener un cours ou un projet, collaborer avec différents partenaires.	formation d'enseignants en arts martiaux	professeurs, éducateurs et animateurs, pratiquants avancés, cours particuliers ...
		développements de dispositifs éducatifs et pluri disciplinaires	

(1) Projet réalisé dans le cadre du contrat temps libre (CTL) en partenariat avec la FOL et la municipalité de Custines.

(2) Dispositif mis en place dans le cadre de l'accompagnement éducatif en collège et dans les clubs ADTAO.

(3) Un atelier mêlant la pratique des arts martiaux, la biologie et les mathématiques a ainsi été créé au collège de Custines. Ce projet a été soutenu par le pôle académique de soutien à l'innovation (PASI Nancy-Metz).

(4) Un atelier de pratique du Tai Chi Chuan destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer est expérimenté à l'Accueil de jour thérapeutique "Les Jardins d'Aloïs" de Pompey