



STAGE NATIONAL D'ETE

Dirigé par les Moines du Temple de Shaolin

KUNG-FU SHAOLIN

à AUTRANS dans l'ISERE
(1200m d'altitude, en pleine nature)

du 13 au 19 Juillet 2014

Ou du 20 au 26 Juillet 2014



Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr



FICHE D'INSCRIPTION

(Feuille à renvoyer complétée avec le règlement avant le 30 juin 2014)

PHOTO
A
Coller

Association Kung Fu Shaolin - BP 122 - 38 551 ST MAURICE L'EXIL CEDEX

Attention places limitées : réservez votre stage le plus rapidement pour être sûr d'avoir une place.

Prière de joindre une enveloppe timbrée libellée à votre adresse pour la confirmation d'inscription.

M.

Mme

Mlle

NOM :

Prénom :

Date de Naissance et Age :

Adresse complète :

Numéro(s) de Téléphone : 

Profession :

Style pratiqué et Nom du Club :

Nbre d'années de pratique/Grade :

E-mail et Site Internet :

Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :
(facultatif)

Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :

Renseignements :

M. TERCHAGUE A

☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22

M. RAHIM M.

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

MODALITES D'INSCRIPTIONS

(Feuille à renvoyer accompagnée du règlement avant le 30 juin 2014)

pour le stage d'été - du 13 Juillet au 19 Juillet 2014 -

ou du 20 Juillet au 26 Juillet 2014 -

Faites un choix entre les deux forfaits proposés :

FORFAITS	ADULTE		Cochez	ENFANT (de 11 à 15 ans)		Cochez
STAGE UNIQUEMENT	320,00 Euros		<input type="checkbox"/>	270,00 Euros		<input type="checkbox"/>
STAGE + Pension Complète	540,00 Euros		<input type="checkbox"/>	525,00 Euros		<input type="checkbox"/>

Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 3 à 4 personnes

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage: 450.00 Euros en pension complète
- Pour les personnes préférant arriver la veille, prière de nous contacter pour la réservation et l'accueil.

VERSEMENT D'ARRHES

Je, soussigné(e),....., demeurant.....

.....
déclare vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de KUNG-FU dirigé par les Moines du Temple de Shaolin,

Je choisis la semaine du : du 13 Juillet au 19 Juillet 2014 (1)

du 20 Juillet au 26 Juillet 2014 (1)

Je commande l'arme, les doubles chaines au tarif préférentiel de 50 € (merci de joindre le chèque)

Je commande l'arme, les doubles sabres du Sud au tarif préférentiel de 50 € (merci de joindre le chèque)

Supplément de 69 Euros pour ceux qui arrivent la veille (repas + nuitée + petit déj)

Je m'engage à verser 50 % de mon forfait au titre d'arrhes correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de « Kung-Fu Développement »).

Je solderai le prix total le premier jour du stage.

Fait à , le

(signature des parents obligatoire pour les enfants mineurs)

SIGNATURE OBLIGATOIRE

(1) : Cochez la semaine que vous choisissez

Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22

M. RAHIM M. ☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

PROGRAMME DU STAGE

DIMANCHE

MATIN :

De 10h00 à 11h15

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11h30 à 12h00

- Présentation des Moines instructeurs
- Démonstration du contenu du stage



APRES-MIDI :

De 15 h 30 à 18 h 30

- QI GONG
- Echauffements
- Techniques de base du style Shaolin
- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Mise en application avec partenaire
- Etirements
- Etude technique de relaxation



LUNDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30:

- QI GONG
- Apprentissage de 3 Jin Ben Gong
- Application technique des 3 Jin Ben Gong
- **Initiation au double Sabres ou au doubles chaines et étude de la forme du Tao Zui Quan (1° partie)**
- Etirements

APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Méditation
- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme du Tao à mains nues **Shaolin zui Quan (1° partie)**
- Chin-na (techniques de clés)
- Relaxation – Qi Gong



Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2014

MARDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30:

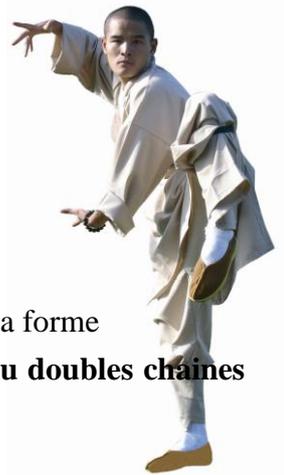
- Qi Qong
- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Perfectionnement et étude de la forme **au double sabre du sud ou au doubles chaînes (2° partie)**
- Self-défense
- Initiation au TAI JI QUAN style Chen
- Relaxation Qi Gong



MERCREDI

Entraînement en extérieur à 1800m

De 10h00 à 16h30

- Perfectionnement et étude de la forme **au doubles sabres ou doubles chaînes (3ème partie)**
- Apprentissage de 3 Jin Ben Gong et application pratique
- Etude de la forme du Tao à mains nues (2° partie)
- Etirements
- Méditation - Qi Gong

(Prévoir une casquette, un pull, de la crème de protection solaire pour la sortie)

Soirée thématique "LE TEMPLE DE SHAOLIN"

A partir de 21h00

- Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance du temple de shaolin (sabre, épée, chaîne à 9 sections, tenues de moine, bracelets, chapelets, t shirts, peintures sur toile...)
- Projection vidéo, discussion et débat ouvert avec le Moine Instructeur.



Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22

M. RAHIM M. ☎ : 06.08.32.93.43

✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT** BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2014

JEUDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Tai Ji Quan
- Gymnastique liée au Kung Fu
- Techniques de jambes
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etude de la forme du Tao à mains Nues : Zui Quan (3° partie)
- Etirements
- QI GON



Doubles couteaux

VENDREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30:

- Etude de 3 Jin Ben Gong et application pratique avec partenaire
- Etude de la forme du Tao à mains nues Zui Quan (4° partie et fin du Tao)
- Assouplissements

APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Chin-na
- Perfectionnement et étude de la forme **au doubles sabres et doubles chaines (fin du Tao)**
- Relaxation – Qi Gong
- Etirements

Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22
☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex
www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2014

SAMEDI

MATIN :

De 9 h 30 à 11 h 00

- Révision totale du programme et correction des erreurs Techniques et schématiques

De 11 h 00 à 11 h 30



⇒ **Démonstration des Moines du Temple de Shaolin**

⇒ **Séance photo-souvenir**

⇒ **Délivrance du certificat de stage**

Fin du stage à 11h30 (le repas du samedi midi n'est pas compris dans la pension, il est en supplément si vous restez manger)

** Le programme du stage pourra subir de légères modifications (à cause des intempéries, ...)*

Attention : Prévoyez vos **doubles sabres** ou **doubles chaines** pour effectuer ce stage dans de bonnes conditions. Vous en trouverez difficilement dans le commerce.

Affaires à prévoir pour le stage :

Affaires de toilettes - tee shirt - casquette - crème solaire - tennis - KWay - protection combat (facultatif)
1 bouteille d'eau - Petit Sac à dos pour la sortie - 2 à 3 serviettes de bains - maillot de bain -

BILAN DU STAGE :

A la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :

- ⇒ Les 18 Jin Ben Gong de Shaolin
- ⇒ Un Tao Supérieur à mains nues : **Shaolin Zui Quan (Homme Ivre)**
- ⇒ Un Tao Supérieur: **doubles sabres du Sud ou doubles chaines**
- ⇒ Initiation au TAI JI QUAN style Shaolin
- ⇒ Acquisition de techniques de CHIN NA
- ⇒ Connaissance des éléments de base du QI GONG Interne et Externe
 - ⇒ Acquisition de techniques d'étirement

P.S : Tous les stagiaires seront corrigés par les Moines du Temple de Shaolin

<u>Renseignements :</u>	M. TERCHAGUE A	☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22
	M. RAHIM M.	☎ : 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT	BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex	
<u>Sites Internet :</u>	www.kungfuasso.com	http://shaolinkungfu.free.fr
<u>E-mail :</u>	kungfudeveloppement@yahoo.fr// association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr	

L'HEBERGEMENT

Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres pour quatre personnes.

*Si vous désirez avoir une chambre pour 2 personnes :
supplément de 86 euros par personne*

*Si vous désirez avoir une chambre individuelle :
supplément de 120 euros*

Ces chambres comprennent :

- une salle de bain avec douche
- lits séparés
- placards- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge

LES REPAS

Ils seront pris au restaurant

Le petit déjeuner comprend:

- Café, Chocolat, Thé ...
- pain, beurre, confiture,
- viennoiserie
- laitages : yaourt ou fromage
- jus d'orange – fruits



Le déjeuner et le dîner comprennent :

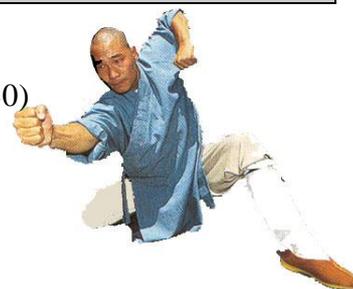
- une entrée
- un plat de résistance
- fromage
- un dessert
- ...

Si vous êtes végétariens ou végétaliens, merci de nous le signaler sur la feuille d'inscription.

LES ACTIVITEES

Vous pourrez bénéficier de :

- piscine
- sauna, hammam, jacuzzi (fermé après 19h30)
- table de ping pong, baby foot
- boulodrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation / tir à arc



Toutes ces activités sont proposées à titre gratuit

Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22

M. RAHIM M. ☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2014

AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné :Père, Mère, Tuteur (1)

Demeurant à :

Tél. :



AUTORISE MON ENFANT

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

à :

A participer au stage qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère : **du 13 au 19 juillet 2014 (1)**
ou **du 20 au 26 juillet 2014 (1)**

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

Joindre obligatoirement un certificat médical de la saison " apte à la pratique des arts martiaux "

Pendant la semaine de stage, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc...

A _____, le _____.

Faire précéder la signature de la mention manuscrite " certifiée sincère et exacte "

Signature

(1) Rayer les mentions inutiles

Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎ : 06.08.32.93.43
✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT** BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex
Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2014



Lieu de rendez-vous pour les stages
du 13 au 19 Juillet 2014 et
du 20 au 26 Juillet 2014

L'ESCANDILLE à Autrans

Le Samedi à partir de 18h30 ou le dimanche à 10h00.

Plan d'accès : Train + Autocar

- Prendre le train jusqu'à GRENOBLE
- Prendre la correspondance en autocar : Grenoble / Autrans

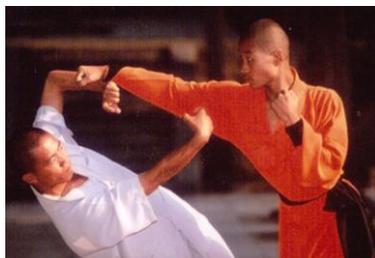
Coordonnées de la compagnie des Bus, Allo Transisère : 08 20 08 38 38

Si vous signalez au chauffeur du bus que vous vous rendez à l'Escandille, le bus vous amènera jusqu'au centre.

Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Grenoble
- Prendre la direction de Villard de Lans, LANS EN VERCORS
- Ensuite prendre la direction d'AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE", route de la sûre.

L' homme ivre



N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail si vous désirez des renseignements complémentaires.

Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎ : 09.81.03.57.97 / 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎ : 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex
Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr // association.kung-fu-shaloin@wanadoo.fr