STAGE NATIONAL D'ÉTÉ

Tai Ji Quan

Qi-Gong

太极拳

Tous Niveaux !

ASSOCIATION KUNG FU DEVELOPPEMENT

功夫武術 少林寺

EN MONTAGNE, à Autrans dans l'Isère (1200m d'altitude, en pleine nature)

du 14 au 20 Juillet 2024

Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

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

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://shaolinkungfu.free.fr

FICHE D'INSCRIPTION

Photo

<u>À renvoyer complétée avec le choix de vos modalités d'inscriptions (fiche suivante), accompagnés de vos arrhes avant le 7 juillet 2024 à l'adresse</u> :

Kung-Fu Développement BP 85112 34073 MONTPELLIER CEDEX 3

Vous recevrez une confirmation d'inscription par email. (Si vous n'avez pas d'adresse mail, nous vous remercions de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse postale.)

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

M. ❑ Mme ❑ Mlle ❑

NOM et Prénom :

Date de Naissance et Age :

Adresse complète ✉ :

Numéro(s) de Téléphone ☎ :

E-mail :

** Facultatif*

* (Site Internet) :

Profession :

* Style pratiqué et Nom du Club :

* Nbre d'années de pratique / Grade :

* Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :

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

Comment avez-vous connu l'association Kung Fu Développement ? :

Avez-vous des problèmes de santé particuliers ? :

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Faites un choix entre les **deux forfaits proposés** :

FORFAITS	ADULTE	Cochez	ENFANT (de 11 à 15 ans)	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	**385,00 Euros**	❑	**365,00 Euros**	❑
STAGE + Pension Complète	**585,00 Euros**	❑	**555,00 Euros**	❑

Si vous souhaitez une chambre individuelle ou une chambre double, vous trouverez les précisions ci-dessous.

- *Pour les **accompagnateurs** (sans le stage) : 550.00 Euros en pension complète*
- *Pour les personnes préférant arriver la veille, vous trouverez les précisions ci-dessous.*

VERSEMENT D'ARRHES

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

Déclare vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de TAI JI QUAN dirigé par Mr TERCHAGUE du 14 au 20 Juillet 2024.

<u>Taos avec arme</u> :

- ❑ L'Epée
- ❑ Je commande L'Epée au tarif préférentiel de : 25,00 Euros
- ❑ J'arrive la veille (supplément de 89,00 Euros pour le repas du soir, la nuitée et le petit déjeuner)
- ❑ Je souhaite une chambre individuelle en supplément à 175€
- ❑ Je souhaite une chambre double en supplément à 125€ par personne
- ❑ Je suis végétarien / végétalien ou je suis un régime alimentaire spécial : _____

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

<u>Renseignements</u> : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3**

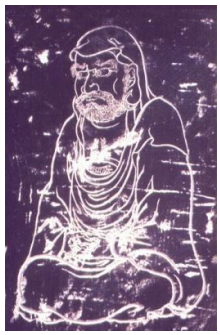
☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

<u>E-mail</u> : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

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

PROGRAMME DU STAGE

DIMANCHE



MATIN:

De 10h00 à 11h00

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11h30 à 12h00

- Présentation du programme et des Intervenants

APRES-MIDI :

De 16h15 à 17h45

- Echauffement
- QI GONG (étude du Chi)
- Pratique des mouvements de base du Tai Ji Quan
- Etirements
- Etude technique de relaxation

LUNDI

MATIN:

De 9h00 à 10h30

- Qi Gong des 5 Animaux
- Etude de la forme à mains nues
- Assouplissements
- Questions pour se perfectionner
- Méditation

APRES-MIDI :

De 15h30 à 17h00

- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme avec arme
- Chin na (Techniques de Clés)
- Relaxation – Qi Gong - Méditation

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3**

☎ **: 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

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

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://shaolinkungfu.free.fr

MARDI

MATIN :

De 9h00 à 10h30

- Méditation
- Etude de la forme avec Arme
- Application pratique avec partenaire
- Relaxation

APRES-MIDI :

De 15h30 à 17h00

- Perfectionnement et étude de la forme
- Qi Gong des 5 Animaux
- Relaxation
- Questions pour perfectionnement

MERCREDI

MATIN :

De 9h00 à 10h30

- Méditation
- Qi Gong des 5 Animaux
- Application pratique avec partenaire
- Etude de la forme à Main nues
- Etirements

APRES-MIDI :

De 15h30 à 17h00

- Travail d'énergie active
- Etude de la forme avec Arme

Soirée thématique "LE TEMPLE DE SHAOLIN" à partir de 21h15.

- Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance du Temple de Shaolin (armes, tee-shirts, bracelets, chapelets, peintures sur toile…)

- Discussion et débat ouvert avec les Instructeurs.

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3**

☎ **: 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

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

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://shaolinkungfu.free.fr

JEUDI

MATIN :

De 9h00 à 10h30

- Méditation
- Qi Gong des 5 Animaux
- Perfectionnement de la forme

APRES-MIDI :

De 14h15 à 17h30

Entraînement dans le Vercors à 1800m
« Le Tai Ji Quan et le Qi Gong en Milieu Naturel »

- Méditation
- Application pratique avec partenaire
- Etirements

(Prévoir une casquette, un k-way et de la crème de protection solaire)

VENDREDI

MATIN :

De 9h00 à 10h30

- Qi Gong
- Etude de la forme à Mains Nues
- Assouplissements
- Questions pour approfondissements

APRES-MIDI :

De 15h30 à 17h00

- Qi Gong des 5 Animaux
- Perfectionnement et étude de la forme avec Arme
- Application Technique avec partenaire

- Relaxation
- Etirements

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3**

☎ **: 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

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

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://shaolinkungfu.free.fr

SAMEDI

MATIN :

De 10 h 00 à 11 h 50

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

De 11 h 15 à 11 h 30

⇒ **Séance photo-souvenir**

⇒ **Délivrance du certificat de stage**

Fin du stage

Le programme du stage pourra subir de légères modifications (en cas d'intempéries...)

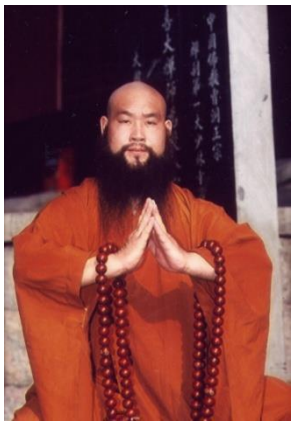
Affaires à prévoir pour le stage :

Affaires de toilettes – tee shirt - casquette – crème solaire - tennis – KWay - maillot de bain - 1 bouteille d'eau – Petit Sac à dos pour la sortie – 1 à 2 serviettes de bains.

BILAN DU STAGE :

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

⇒ **Connaissances des éléments de base du QI GONG (Les 5 Animaux)**



⇒ **Initiation à un tao supérieur de TAI JI QUAN « Forme 38 »**

⇒ **Initiation à un tao supérieur de TAI JI QUAN Style Chen à l'Epée**

⇒ **Acquisition de techniques de CHIN NA relatives au Tai Ji Quan**

⇒ **Acquisition de techniques d'étirement et de relaxation**

⇒ **Plus de Culture sur les Arts Martiaux Chinois Internes et sur la Chine**

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3**

☎ **: 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

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

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://shaolinkungfu.free.fr

L'HEBERGEMENT

Plongez en pleine nature !

Nous vous accueillerons dans un village de vacances situé en plein cœur du parc naturel régional du Vercors, dans le département de l'Isère, sur la commune de Autrans-Méaudre en Vercors.
Entouré d'un parc arboré de 12 hectares, c'est le lieu idéal pour se ressourcer.
Entre prairies et montagne, villages authentiques et monuments architecturaux, activités sportives de plein-air et espace bien-être…
Tout ici invite à se reconnecter à l'essentiel, à se détendre, se reposer et se remettre en forme.

Les 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 de l'Escandille

Le petit déjeuner comprend :

* Café, Chocolat, Thé
* Pain, beurre, confiture,
* Laitages : yaourt ou fromage
* Jus d'orange – fruits

Le déjeuner et le dîner :

* une entrée
* un plat de résistance
* fromage
* un dessert
* du vin

ACTIVITÉS GRATUITES

Vous pourrez bénéficier de :
- piscine
- sauna, hammam, jacuzzi, fermé à 19h30
- Table de ping pong
- Baby-foot
- boulodrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 85112 – 34073 Montpellier Cedex 3**

☎ **: 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

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

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com http://shaolinkungfu.free.fr

AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné : ..... Père, Mère, Tuteur (1)

Tél. :.....

AUTORISE MON ENFANT

Nom :..... Prénom :.....

Né(e) le : ..... à :.....

A participer au stage de Tai Ji Quan qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère du 14 au 20 Juillet 2024.

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 <u>certificat médical</u> 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 " <u>certifiée sincère et exacte</u> "

Signature :

(1) Rayer les mentions inutiles

Lieu de rendez-vous pour tous les stagiaires :

L'ESCANDILLE

931 route de la Sure 38880 AUTRANS

Le Samedi 13 juillet à partir de 18h30 pour ceux qui veulent venir la veille ou le dimanche 14 juillet à partir de 10h00.

Plan d'accés : Train + Autocar

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

Coordonnées de la compagnie des Bus RESEAU Transisère :

Le bus vous amènera jusqu'au centre d'Autrans et on pourra venir vous chercher pour vous amener à l'Escandille qui se trouve à 10 mn à pieds.

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 de AUTRANS**
- **Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE"**