

STAGE NATIONAL D'ÉTÉ

Tai Ji Quan

Qi-Gong

Tous Niveaux !

太極拳



AVEC LES MOINES SHAOLIN

EN MONTAGNE, à Autrans dans l'Isère

(1200m d'altitude, en pleine nature)

du 12 au 18 Juillet 2026



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

À renvoyer complétée avec le choix de vos modalités d'inscriptions (fiche suivante), accompagnés de vos arrhes avant le 10 juillet 2026 à l'adresse :

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.)

Attention places limitées : 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
STAGE UNIQUEMENT	395,00 Euros	☐
STAGE + Pension Complète	785,00 Euros	☐

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

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage) : **695.00 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 **les Maîtres de Temple de Shaolin du 12 au 18 Juillet 2026.**

Taos avec arme :

- ☐ Je commande l'épée : tarif préférentiel de 39€
- ☐ J'arrive la veille (supplément de 99,00 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 135€ 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

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>

PROGRAMME DU STAGE

DIMANCHE

MATIN:

De 10h00 à 11h00

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11h00 à 12h00

- Présentation du programme et du Moines Shaolin et des organisateurs
- Démonstration d'une partie du contenu du stage
 - **Forme à mains nues (Chen Shi taiji Quan)**
 - **Tai ji Jian (tao de l'épée)**

LUNDI

MATIN:

De 9h30 à 11h30

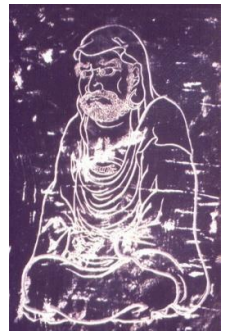
- Qi Gong
- Etude de la forme à mains nues
- Assouplissements
- Questions pour se perfectionner
- Méditation



APRES-MIDI :

De 15h00 à 17h00

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



APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme à l'épée
- 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 9h30 à 11h30

- Méditation
- Etude de la forme mains nues (Chen Taiji)
- Application pratique avec partenaire
- Relaxation
- Initiation à la langue Chinoise

APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Perfectionnement et étude de la forme
- Qi Gong
- tao de l'épée suite
- Questions pour perfectionnement



MERCREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Méditation
- Qi Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etude de la forme à l'épée
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Travail d'énergie active
- Etude de la forme main nue
- CALLIGRAPHIE CHINOISE



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

- Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance du Temple de Shaolin (armes, tenues de Moine, tee-shirts, bracelets, chapelets, peintures sur toile...)
- Discussion et débat ouvert avec les Moines de Shaolin.



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 9h30 à 11h30

- Méditation
- Qi Gong
- Perfectionnement de la forme
- Echange des Connaissances



APRES-MIDI :

De 14h15 à 18h00

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

- Perfectionnement de la forme à l'épée
- Application pratique avec partenaire
- Etirements

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



VENDREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

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



APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Qi Gong
- Perfectionnement et étude de la forme avec Arme (épée)
- 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 15

- 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...

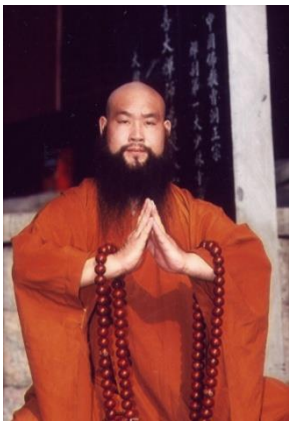
Affaires à prévoir pour le stage :

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 du QI GONG

⇒ Etude d'un tao supérieur de TAI JI QUAN « Chen Shi Taiji Quan » et tao épée (taiji jian)

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

⇒ Acquisition de techniques d'étirement et de relaxation/Méditation

⇒ Initiation à la Calligraphie Chinoise

⇒ 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
- boudrome
- 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 **12 au 18 Juillet 2026**.

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



Lieu de rendez-vous pour tous les stagiaires :

L'ESCANDILLE

931 route de la Sure 38880 AUTRANS

Le Samedi 11 juillet à partir de 18h30 pour ceux qui veulent venir la veille ou le dimanche 12 juillet à partir de 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 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 d'AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE"

