

# Stage d'arts martiaux en Bretagne

## Karate, Kung-Fu, Tai-Chi

du 9 au 14 juillet 2017

sous la direction de Pascal Plée



### **KARATE, styles Shotokan & Okinawa**

**Kihon** : répétition et perfectionnement des techniques de base et des techniques avancées.

**Kumité** : entraînement avec partenaires, sens du combat.

**Kata** : étude des enchaînements codifiés, application des techniques avec partenaire, recherche d'efficacité et sens des adversaires.

### **KUNG-FU, styles de la Grue Blanche & du Long Poing**

**Kung-Fu** : étude des techniques de base, pratique avec partenaire, enchaînements codifiés.

**Qin Na** : étude et pratique des luxations chinoises applicables en Kung-Fu, Tai-Chi & autres arts martiaux.

### **TAI-CHI CHUAN du style Yang**

**Tai-Chi Chuan** : décontraction, respiration, pratique du grand enchaînement (parties 1, 2 ou 3) et étude des applications martiales.

**Tuishou** : étude et pratique des principes de neutralisation des poussées du partenaire.

**Qigong** : exercices de respiration et de développement de l'énergie interne. Santé, bien-être et préparation à la pratique du Tai-Chi.

### **PROGRAMME ACCESSIBLE AUX PRATIQUANTS DE TOUS NIVEAUX & DE TOUS STYLES**

**Horaires** : Les entraînements auront lieu tous les jours. **Karaté de 10h00 à 11h45, Kung-Fu de 16h30 à 18h00, Taijiquan de 18h00 à 19h30.** Rendez-vous vers le milieu de la plage, en face du parking qui longe la plage juste avant le carrefour: crêperie de St-Côme/Gîte Ker-Vella (à côté des chars à voile).

**Lieu** : Les entraînements se passeront à l'extérieur, sur la plage de Pentrez. Cette plage, située au commencement de la presqu'île de Crozon dans le Finistère, entre Brest et Quimper, met à notre disposition un Dojo de 5 km de sable fin.

**Une fin de saison indispensable** : par un entraînement journalier de 2h à 5h, ce stage permet une progression technique non négligeable et une fin de saison agréable. L'entraînement sur le sable permet de renforcer les positions et d'améliorer la stabilité. Les styles externes (Karaté et Kung-Fu) sont mêlés aux styles internes (Taiji et Qigong) afin d'équilibrer l'entraînement et les énergies du corps. Quelle que soit votre pratique régulière de l'année, je vous suggère de participer au stage dans sa totalité afin de compléter vos connaissances et vos techniques.

## FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DE PENTREZ DU 9 AU 14 JUILLET 2017

- Stage de Karaté 145 €       Stage de Gong-Fu 125 €       Stage de Taijiquan 125 €  
 Gong-Fu + Taijiquan 185 €       Karaté + Gong-Fu 205 €       Karaté + Taijiquan 205 €  
 STAGE COMPLET 265 €      (l'inscription au stage ne comprend pas les frais de séjour)

Mme,  Mlle,  M. Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

### Informations complémentaires (facultatives)

Tél. Dom : ..... Tél. Trav : ..... Portable : .....

E-mail : .....

**- 10 %  
pour les inscriptions  
faites avant le 31 mai**

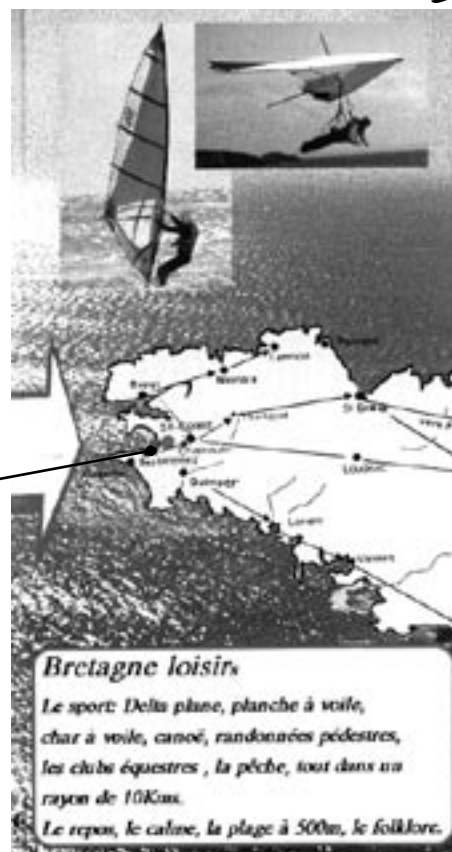
Je règle la somme de ..... € pour réserver ma place au stage.

en espèces       en chèque (à l'ordre de Pascal Plée)       en CB

Fiche à retourner à : Académie Pascal Plée 34, rue de la Montagne Ste Geneviève - 75005 Paris  
Tél. : (33) 01 43 25 57 42 Site : [www.pascal-plee.com](http://www.pascal-plee.com) Mail : [pascalplee@free.fr](mailto:pascalplee@free.fr)



Plage de Pentrez, Saint Nic - 29127 Plomodiern



## SÉJOUR

### Campings / Mobil-homes :

- Camping des Tamaris : 02 98 26 53 95, [www.le-tamaris.com](http://www.le-tamaris.com)
- Camping Ménez-Bichen : 02 98 26 50 82, [menezbichen.free.fr](http://menezbichen.free.fr)
- Camping Ty Rouz : 02 98 81 58 48

### Studios / Chambres d'hôtes :

- Kervengard : 02 98 26 56 67 (53 51)
- St Côme : 02 98 26 50 77

### Hôtels :

- Se renseigner auprès du syndicat d'initiative

## VOYAGE

**Train TGV :** Paris-Quimper

**Autocar :** Quimper-Pentrez (direction Crozon, Camaret)

**Voiture :** Autoroute à partir de Paris

Paris-Rennes, puis voie express Rennes-Lorient, Lorient-Quimper, puis route départemental Quimper-Lozonan, prendre direction Crozon, tourner à gauche "Pentrez les plages" à Plomodiern.



*A bientôt sur le sable...  
Pascal Plée*