STAGES du 14 au 20 mars 2024

Taichi Chuan - Tuishou - Qigong - Kung-Fu - Qin Na

Pascal Plée est né à Paris en 1958. Il commença à pratiquer les arts martiaux par le Judo à l'âge de 5 ans, le Karaté Shotokan à 8 ans, le Kendo entre 10 et 15 ans et le Karaté Goju-Ryu au Japon à 17 ans. Il commença à enseigner le Karaté à son retour du Japon en 1975. En 1988, alors âgé de 30 ans, il rencontra Maître Yang Jwing Ming avec qui il organisa deux stages par an sur Paris pendant une vingtaine d'années et qu'il suivit dans de nombreux pays pour parfaire ses connaissances et sa pratique. C'est ainsi qu'il commença à étudier les arts martiaux chinois internes et externes, ainsi que le Qigong.

Connaissance des techniques anciennes, santé et spiritualité sont ses motivations principales. Professeur depuis presque 50 ans, il associe son expérience des disciplines japonaises à celles des disciplines chinoises pour enseigner le Karaté Shotokan, le Kung-Fu Chang Quan (style du nord, dit du Long Poing) et Bai He Quan (la Grue Blanche, style du sud à l'origine des Karaté d'Okinawa), le Taijiquan (Taichi Chuan) du style Yang, les Tuishou (poussées des mains), le Qigong, les Qin Na (clés, saisies et contrôles), les projections et les armes (bâtons courts, bâton long, épée et sabre).

Jeudi 14 mars de 19h00 à 21h45 - TUISHOU - poussées des mains & mains collantes du Tai-Chi

Aspect martial : Dans le Taijiquan, le principe de combat est de se rapprocher de l'adversaire, de contrôler ses mouvements en "adhérant" à chacun de ses gestes, de contrôler son centre de gravité et de créer des ouvertures qui permettront l'application d'une frappe, d'une projection ou d'une technique de luxation. Les Tuishou (Poussées des mains ou Mains collantes) sont la partie "travail à deux" de ce principe de base. Les exercices de Tuishou s'exécutent sans force en mobilisant toutes les parties du corps. Sa pratique apporte souplesse, concentration, sensibilité, réaction, stabilité...

Aspect santé : C'est une gymnastique douce et passionnante d'une grande finesse technique. Sa pratique est excellente pour améliorer le dos, les hanches, les genoux, la concentration, la respiration et la mobilité du corps.
La pratique des Tuishou renforce l'énergie et aide de manière efficace à enlever les tensions du corps et de l'esprit.

Note :
La pratique du Tuishou apporte une comprehension plus profonde des mouvements contenus dans le Grand Enchaînement.

Vendredi 15 mars de 19h00 à 21h45 - TAICHI CHUAN - Applications martiales

Aspect martial : Ce séminaire permet d'analyser les multiples applications possibles contenues dans les mouvements du Grand Enchaînement (interceptions, coups, luxations ou projections).

Chaque mouvement possède une forme particulière d'énergie (en ligne, en spirale, en avant, en arrière, sur le côté...). La compréhension des applications martiales permet de comprendre celle qui correspond au mouvement exécuté pendant la pratique du Grand Enchaînement et de guider correctement la pensée pendant son exécution.

Aspect santé : La compréhension des applications martiales permet d'avoir une sensation particulière à chaque mouvement du "Grand Enchaînement". L'énergie qui s'écoule alors dans le mouvement sera différente du mouvement précédent. En effet, pousser, tirer, tourner ne demande pas la même pensée, et connaître l'application permet de pousser, tirer d'une certaine manière par rapport à quelqu'un d'imaginaire, faisant alors circuler l'énergie d'une manière plus abondante. Le bénéfice de la pratique du Tajiquan s'en trouve alors accru.

Samedi 16 mars - Qigong (2 sujets différents, inscription possible pour 1 seul sujet)

"Le Vol de la Grue et méditation" : de 10h00 à 12h45 & "Balle de Tai-Chi et Tuishou" : de 14h45 à 17h30

Le Qigong : Le Qigong est une pratique qui permet de se maintenir en bonne santé et d'augmenter le potentiel de longévité à travers le développement de l'énergie interne.

De 10h00 à 12h45 : LE VOL DE LA GRUE. Le Qigong du vol de Grue est composé de mouvements souples et amples imitant les battements d'ailes de la Grue blanche. La pratique de ces mouvements permet d'enlever les tensions musculaires du dos et de l'assouplir par des exercices sur la colonne vertébrale, la poitrine et les épaules. Le maintien de la posture se rééquilibre. C'est une excellente gymnastique pour le dos.
Pour les pratiquants d'arts martiaux, et plus particulièrement pour les pratiquants du Kung-Fu de la Grue Blanche, ce Qigong est un entraînement indispensable pour assimiler les principes des mouvements (blocages, frappes...) du Kung-Fu de la Grue Blanche. Des principes similaires existent également en Taichi et en Karaté. La pratique de ce Qigong permettra de progresser dans les différentes disciplines de l'Académie. La méditation complètera ce séminaire.

De 15h à 18h : LA BALLE DE TAI-CHI est une pratique à base d'exercices effectués en tenant une balle dans les mains. Lors de la réalisation de ces exercices, le poids de la balle permet de développer la rotation des hanches, les mouvements du dos, de la poitrine et des épaules. Ces exercices sont excellents pour se muscler en douceur et pour prgresser dans la pratique des poussées de mains (Tuishou), du Taichi, du Kung-Fu et du Karaté. Des exercices de Tuishou (les poussées des mains du Taichi-Chuan) complèteront ce séminaire.
NB : Pensez à apporter une balle en bois, un médecine-ball ou un sac de riz de 1 à 2 kilogrammes.

**Pour les autres stages réguliers de l'Académie,
consulter le calendrier de l'année !**

Dimanche 17 mars de 13h45 à 17h45

4 GROUPES D'ETUDE, choisir un des groupes pour la journée !

- TAICHI CHUAN, style Yang traditionnel

- GRAND ENCHAINEMENT - parties 1, 2 ou 3

Ce séminaire permet d'apprendre et d'approfondir le "Grand Enchaînement traditionnel" du style Yang. Pendant l'apprentissage, les explications simples sur certaines applications martiales aident le débutant à mémoriser l'enchaînement tout en permettant au pratiquant avancé de compléter ses connaissances.

La pratique du Taijiquan (Tai-Chi Chuan) apporte souplesse, décontraction, enlève le stress en harmonisant le corps et l'esprit et renforce le système immunitaire.

Ce style Yang est un des rares styles traditionnels contenant encore l'essence de l'art martial.

Lieu du séminaire, dimanche 17 mars :

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris

METRO ligne 7 ou BUS 47 : Maison blanche

ou T 3 : Porte de Choisy

Choisir le groupe correspondant à son niveau

Niveau 1: Etude de la première partie de la forme traditionnelle contenant 22 mouvements

Niveau 2: Etude de la deuxième partie de la forme traditionnelle contenant 40 mouvements

Niveau 3: Etude de la troisième partie de la forme traditionnelle contenant 51 mouvements

- SANCHOU - Enchaînement traditionnel de combat à deux du Taichi Chuan

Il s'agit d'un enchaînement traditionnel composé de 44 mouvements qui s'exécute avec un partenaire. Comme il y a deux rôles, cela fait 88 mouvements au total. Dans cet enchaînement, attaques, neutralisations et contre-attaques se succèdent de manière ininterrompue entre les deux partenaires jusqu'à la fin des 44 mouvements. Sa pratique apporte la base des principes du Tai-Chi Chuan, un sens de l'adversaire et de la distance de combat.

Conseil : Connaître un rôle de manière approfondie est plus important que de connaître les deux rôles, car il y a risque de mélanger l'ordre des deux rôles si notre niveau de pratique de l'enchaînement n'est pas suffisant.

Cet enchaînement traditionnel de combat du Tai-Chi est riche en techniques de mains collantes, de frappes, en déplacements et en travail sur les esquives et les angles.

NB : Nous commencerons par la deuxième moitié de l'enchaînement, puis reviendrons sur la première moitié. Il n'est pas nécessaire de connaître le début de l'enchaînement pour profiter efficacement de ce stage et progresser.

Lundi 18 mars de 19h00 à 21h45

- Bâton long : bases, entraînement à deux & enchaînement

Le travail des armes fait partie des arts martiaux traditionnels. En général, le travail à mains nues nous y prépare, car leurs techniques en sont souvent issus. l'entraînement au bâton permet de développer l'utilisation des hanches dans les techniques, de renforcer les muscles des bras, des épaules et du tronc en général.

Dans ce stage, nous étudierons le bâton long du style de la Grue Blanche. Ce stage sur le bâton enrichira le pratiquant, quelque soit sa discipline.

La pratique du bâton long apporte puissance, travail des hanches, déplacements, sens de la distance et sens de l'adversaire.

Le bâton long est une arme très intéressante à connaître.

Mardi 19 mars de 19h00 à 21h45

- Fa Jing (la puissance dans les frappes)

Le FA-JING, ou comment mettre la puissance dans les techniques martiales des styles internes.

Que ce soit pour effectuer une attaque ou une interception, il existe plusieurs manières d'exprimer (Fa) la puissance (Jing), car il existe des techniques courtes et des techniques longues, des styles internes et des styles externes.

Les styles externes utilisent la force des muscles en frappant de manière appuyée. Les styles internes utilisent la vitesse et la précision pour atteindre les points vitaux par une onde de choc ou pour pousser l'adversaire.

L'entraînement au Fa-Jing permet de développer l'énergie dans la frappe, la stabilité et la puissance venant du ventre (Dan Tian en chinois, Hara en japonais).

Mercredi 20 mars de 19h00 à 21h45 - QIN NA, techniques de dégagement et de contrôle

QIN NA. « L'art de saisir et de contrôler son adversaire », les Qin Na (Chin-Na) sont présents dans tous les arts martiaux chinois. Ils sont à l'origine du Jiu-Jitsu japonais et de l'Aikido. Les Qin Na recouvrent une vaste gamme de techniques qui va d'un niveau de base à un niveau extrêmement élevé. Son étude est inépuisable !

Dans ce séminaire, nous étudierons les luxations du Gong-Fu du style de la Grue Blanche. Les mêmes techniques sont applicables dans d'autres styles, chinois ou japonais, externes ou internes, ainsi que dans des méthodes d'auto-défense.

Académie Pascal Plée

34 rue de la Montagne Ste Geneviève 75005 Paris - Tél: (33) 01 43 25 57 42

E-mail : pascalplee@free.fr Site Web : www.pascal-plee.com

Lieu des stages en semaine : 34 rue de la Montagne Sainte-Geneviève - 75005 Paris - Métro : Maubert Mutualité ou RER B : Luxembourg

Lieu du stage le dimanche : Gymnase Caillaux, 3 rue Caillaux - 75013 Paris - Métro 7 ou bus 47 : Maison blanche ou T3 : porte de Choisy

Fiche d'inscription au "Grand Stage de Printemps" du 14 au 20 mars 2024

Taichi Chuan - Tuishou - Qigong - Kung-Fu - Qin Na

	Tarifs élèves de l'Académie	*Tarifs autres participants*
✎❑ **Tuishou** (jeudi)	35 €	(***40*** €)
✎❑ **Appl. Taichi** (vendredi)	35 €	(***40*** €)
✎❑ **Qigong 1** (vol de la Grue)	35 €	(***40*** €)
✎❑ **Qigong 2** (balle de Taichi)	35 €	(***40*** €)
ou (✎❑ **Taichi 1, 2 ou 3** (dimanche)	50 €	(***60*** €)
✎❑ **ou Sanchou** (dimanche)	50 €	(***60*** €)
✎❑ **Bâton long** (lundi)	35 €	(***40*** €)
✎❑ **Fa-Jing** (mardi)	35 €	(***40*** €)
✎❑ **Qin na** (mercredi)	35 €	(***40*** €)

Réductions à partir de 2 stages

	Tarifs élèves de l'Académie	*Tarifs autres participants*
✎❑ *2 stages à 35€*	65 €	(***75*** €)
✎❑ *3 stages à 35€*	95 €	(***110*** €)
✎❑ *4 stages à 35€*	125 €	(***145*** €)
✎❑ *5 stages à 35€*	150 €	(***175*** €)
✎❑ *6 stages à 35€*	175 €	(***205*** €)
✎❑ *7 stages à 35€*	200 €	(***235*** €)
✎❑ *Stage Dimanche à ajouter au total*	+40 €	(***+50*** €)
✎❑ *Stage complet*	230 €	(***275*** €)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse (si modification) : .....

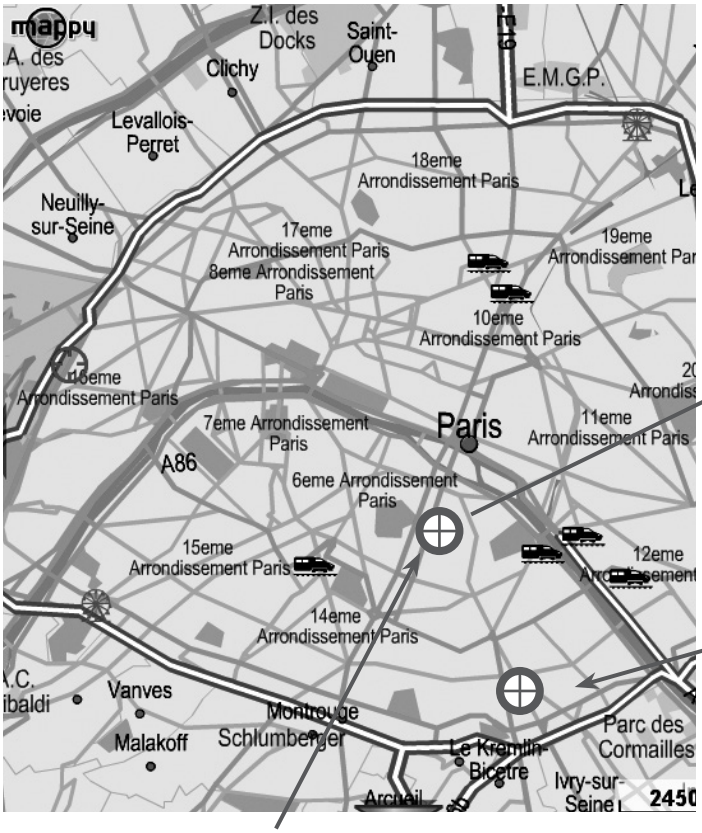
Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

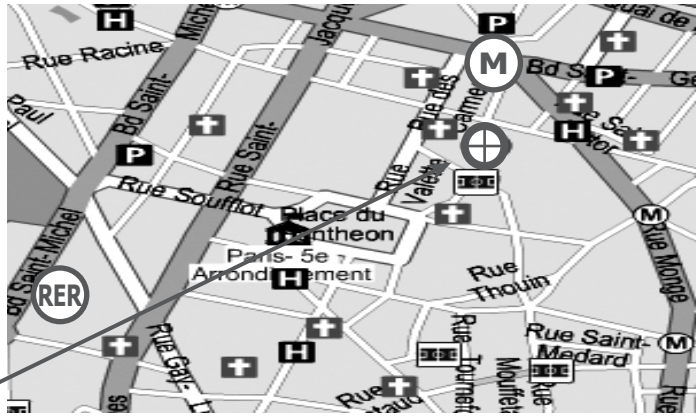
E-mail (en lettres majuscules) : .....

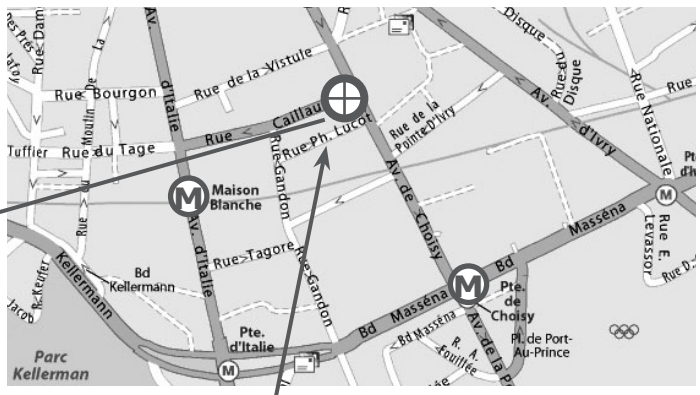
Tél. Dom : ..... Portable : .....

Possibilité d'étaler le règlement sur 2 mois en faisant 2 chèques

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







Lieu du lundi au samedi :
Académie Pascal Plée
34 rue de la Montagne Sainte-Geneviève 75005 Paris
RER B : Luxembourg ou Saint Michel
METRO ligne 10 : Maubert Mutualité

Lieu du séminaire, dimanche 17 mars :
Gymnase Caillaux
3 rue Caillaux 75013 Paris
METRO ligne 7 ou BUS 47 : Maison blanche
ou T 3 : Porte de Choisy