



Grand stage  
de Printemps 2017

# STAGES du 16 au 22 mars 2017

## Taijiquan - Tuishou - Qigong - Gong-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 plus de 42 ans, il associe son expérience des disciplines japonaises à celles des disciplines chinoises pour enseigner le Karaté Shotokan, le Gong-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 (Tai-Chi Chuan) du style Yang, les Tuishou (mains collantes), le Qigong et les Qin Na (clés, saisies et contrôles).

### Jeudi 16 mars de 19h00 à 22h00

### - 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.

### Vendredi 17 mars de 19h00 à 22h00

### - TAIJQUAN - 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 Taijiquan s'en trouve alors accru.

### Samedi 18 mars - Qigong (2 sujets différents, inscription possible pour 1 seul sujet)

### "Qigong pour Tai-Chi et méditation" : de 9h30 à 12h30 & "Balle de Tai-Chi et épée" : de 15h à 18h



**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 9h30 à 12h30 :** LE QIGONG POUR TAI-CHI est un enchaînement de mouvements répétitifs permettant une gymnastique douce qui renforce le haut du corps. Sa pratique équilibre les énergies dans les muscles et les organes tout en donnant les bases du Tai-Chi Chuan (placement du corps, concentration, respiration et alternance des côtés). En pratiquant régulièrement cet enchaînement, la respiration se place naturellement dans les mouvements du Tai-Chi. Le Qigong et le Tai-Chi se réunissent progressivement pour une pratique de qualité, aussi bien sur le plan de la santé que celui du martial.

La méditation complètera ce séminaire.

**De 15h à 18h :** LA BALLE DE TAI-CHI est une pratique d'exercices effectués en tenant une balle en bois dans les mains. Son poids accentue la sensation lors de la réalisation des mouvements, renforce les muscles et permet de comprendre le placement des articulations pour une pratique logique des mouvements dans le Tai-Chi Chuan (Grand enchaînement, Tuishou et armes).

La pratique des bases de l'épée complètera ce séminaire et permettra une préparation au stage du dimanche.

Le Qigong de la balle de Tai-chi est une excellente gymnastique de santé.

**NB : Pensez à apporter une balle en bois, un petit ballon ou un petit sac d'un poids approximatif de 1,5 kgs (sac de riz par exemple).** Des balles spécifiques en bois pourront être achetées sur place au secrétariat du club avec un tarif remisé.



Lieu des stages (sauf pour le dimanche) : 34 rue de la Montagne Sainte-Geneviève - 75005 Paris

Métro : Maubert Mutualité ou RER B : Luxembourg

## Dimanche 19 mars de 12h30 à 17h30

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

- TAIJIQUAN (Tai-Chi Chuan), style Yang traditionnel



### - GRAND ENCHAÎNEMENT - niveaux 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.



### - EPEE - Enchaînement traditionnel du Tai-Chi style Yang (forme solo)

Le travail des armes fait partie des arts martiaux traditionnels. En général, le travail à mains nues prépare au travail des armes (positions, mouvements des bras, rotation des hanches, déplacements...). Pratiquer un art martial sans pratiquer au moins une arme traditionnelle (bâton, épée ou sabre) est une pratique incomplète, car le travail des armes permet d'approfondir celui à mains nues en développant la rotation des hanches, la stabilité et en renforçant le corps tout en mettant en évidence son placement correct.

Lieu du séminaire, dimanche 19 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

Dans ce séminaire, nous étudierons un enchaînement traditionnel d'épée du style Yang. Sa pratique développe le travail des hanches, la respiration, la concentration et la souplesse dans la réalisation des mouvements, tout en apportant les bases de la pratique de l'épée.

L'étude de cet enchaînement apporte une dimension complémentaire à celle du Grand Enchaînement. du Tai-Chi.

Ce séminaire convient aux pratiquants de toutes les disciplines et est accessible également aux débutants.

## Lundi 20 mars de 19h00 à 22h00 - QIN NA, techniques de dégagement et de luxations en défense

## Mardi 21 mars de 19h00 à 22h00 - Qin Na et projections du Kung-Fu de la Grue Blanche



QIN NA

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 de "self-defense".

PROJECTIONS. Dans le Kung-Fu de la Grue Blanche, le combat se fait à distance rapprochée. Les interceptions avec les mains ouvertes permettent de saisir rapidement son adversaire et de le projeter. Les projections de la Grue ne nécessitent pas la saisie du vêtement, ce qui les rend accessibles aux pratiquants de toutes disciplines. Dans ce séminaire, nous étudierons les projections de base et les Qin na permettant de s'en défendre.



PROJECTIONS

## Mercredi 22 mars de 19h00 à 22h00

- FA-JING - la vitesse et la puissance dans les styles internes (Tai-Chi, Grue Blanche et autres styles)



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, des techniques longues et des techniques intermédiaires. L'expression de cette puissance sera différente selon la technique et selon la situation. Egalement, les styles internes utilisent "autre chose" que la force des muscles pour être efficaces. L'entraînement au Fa-Jing permet de développer la concentration, la stabilité et l'énergie dans le ventre (Dan Tian). Comprendre la diffé-

rence entre les styles internes et les styles externes est essentiel quand on pratique une discipline dite "interne" comme le Tai-Chi ou dans certains mouvements du Kung-Fu de la Grue Blanche.

Il est intéressant de noter que dans chaque discipline il existe un principe et son principe opposé, c'est-à-dire de l'interne et de l'externe, ou de l'externe et de l'interne, dans des proportions variables selon la discipline.

Tout pratiquant d'une discipline, qu'elle soit "interne" ou "externe", retirera un bénéfice de l'entraînement effectué dans ce séminaire.

Stages organisés par :

### L'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

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

# Taijiquan - Tuishou - Qigong - Gong-Fu - Qin Na

Inscription faite avant le 3 mars

Inscription faite avant le 3 mars

<input type="checkbox"/> <b>Tuishou</b>	3 h..... 35 €..... (32 €)	<b>Réductions à partir de 8 heures de stage</b> <input type="checkbox"/> 8-9 heures ..... 105 €..... 95 €..... (86 €) <input type="checkbox"/> 11-12 heures ..... 140 €..... 120 €..... (109 €) <input type="checkbox"/> 14-15 heures ..... 175 €..... 150 €..... (135 €) <input type="checkbox"/> 17-18 heures ..... 210 €..... 180 €..... (161 €) <input type="checkbox"/> 20-21 heures ..... 245 €..... 210 €..... (189 €) <input type="checkbox"/> 23-24 heures ..... 280 €..... 240 €..... (215 €) <b>Stage complet</b> <input type="checkbox"/> 26-27 heures ..... 315 €..... 269 €..... (242 €)
<input type="checkbox"/> <b>Appl. Taiji</b>	3 h..... 35 €..... (32 €)	
<input type="checkbox"/> <b>Qigong 1</b> (matin)	3 h..... 35 €..... (32 €)	
<input type="checkbox"/> <b>Qigong 2</b> (ap.midi)	3 h..... 35 €..... (32 €)	
<input type="checkbox"/> <b>Taiji 1, 2 ou 3</b>	5h00..... 65 €..... (60 €)	
<input type="checkbox"/> <b>ou Epée</b>	ou 5h00..... 65 €..... (60 €)	
<input type="checkbox"/> <b>Qin Na</b>	3 h..... 35 €..... (32 €)	
<input type="checkbox"/> <b>Qin Na et project.</b>	3 h..... 35 €..... (32 €)	
<input type="checkbox"/> <b>Fa-Jing</b>	3 h..... 35 €..... (32 €)	
Total d'heures .....		

-10% supl. pour les membres de l'Académie  
(à soustraire du montant total)

Melle, Mme, M. (à entourer) Nom : ..... Prénom : .....

Adresse (si modification) : .....

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

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

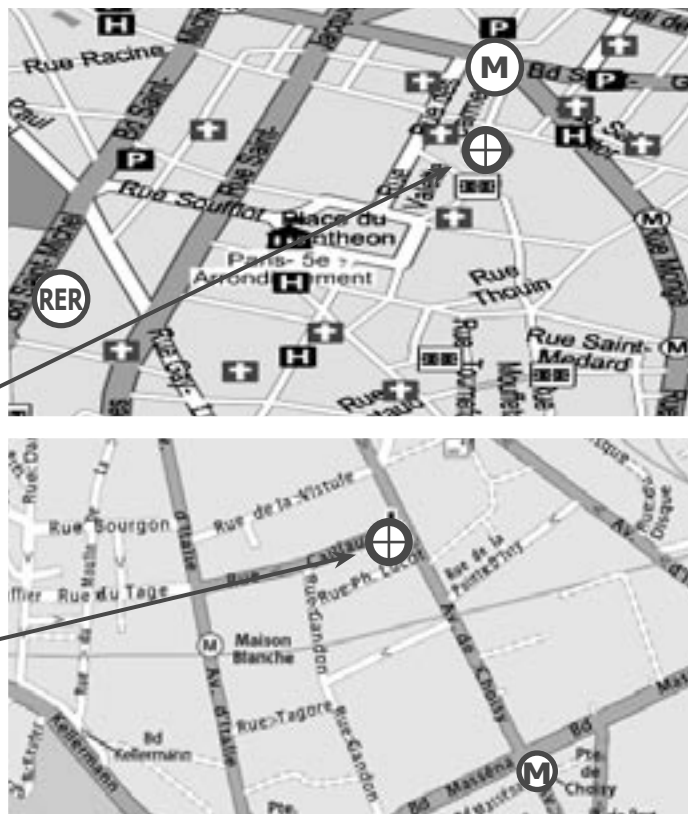
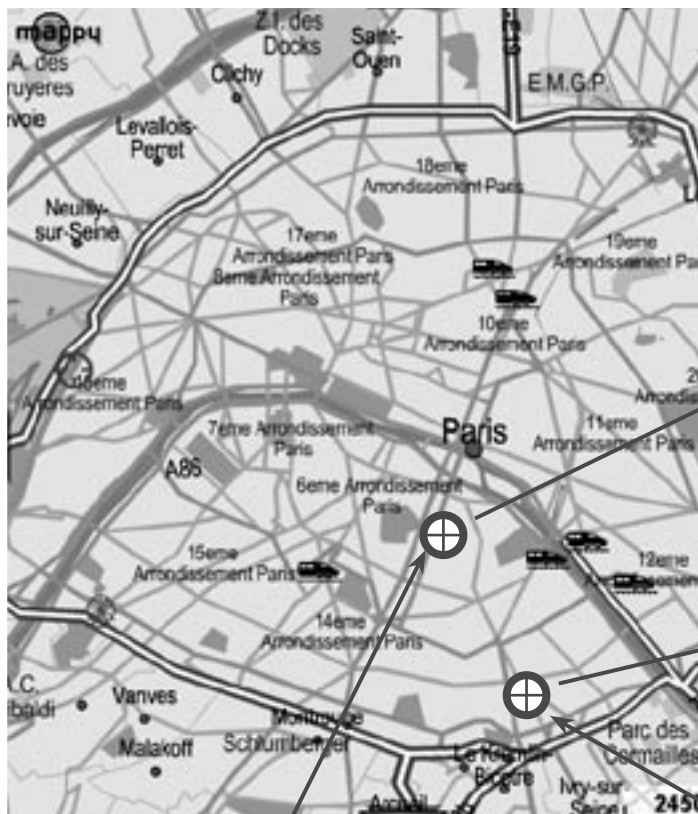
Tél. Dom : ..... Portable : .....

Je ne m'inscris pas pour ce stage, mais je souhaiterais recevoir les prochaines informations

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

Aucune annulation ne sera acceptée après le 7 mars

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 19 mars :  
**Gymnase Caillaux**  
 3 rue Caillaux 75013 Paris  
 METRO ligne 7 ou BUS 47 : Maison blanche  
 ou T 3 : Porte de Choisy