



# STAGE

## Arts Martiaux Chinois

### du 12 au 20 août 2017

sous la direction de **Pascal Plée**

+ 50 années de pratique en Karaté, dont 42 d'enseignement  
29 années en Kung-Fu, Tai-Chi Chan, Tuishou, Qin Na & Qi Gong.

**Qigong - Tai-Chi Chuan - Tuishou**  
**Kung Fu - Bâton - Epée**

#### Stage traditionnel :

- Qigong : exercices pour le développement de l'énergie interne et méditation.
- Tai-Chi Chuan style Yang : étude du grand enchaînement et de ses applications martiales.
- Tuishou : travail des poussées de mains du Tai-Chi.
- Kung-Fu de la Grue Blanche : style spécialisé dans le combat à courte distance, développement des réflexes d'interception et de contre-attaque, Qin Na.
- Armes traditionnelles : Bâton long et épée.

#### Programme :

- Méditation : de 7h à 7h30
- Qigong, Taijiquan - Kung-Fu - bâton - épée : de 9h à 12h et de 15h à 18h

Entraînements principalement en extérieur, hébergement en tentes familiales et repas en commun ou en individuel.



#### Thèmes 2017 :

- Grand Enchaînement et enchaînement à deux du Tai-Chi (San Chou)
- Enchaînement de bâton à deux
- Enchaînement d'épée
- Mains collantes et entraînement aux quatre coins de la Grue blanche

**Tarifs du stage :** 380 euros pour les membres de l'Académie (410 euros pour les personnes extérieures), hébergement 50 euros, repas collectifs 60 euros.



### Académie Pascal Plée

34 rue de la Montagne Sainte-Geneviève  
75005 Paris

Tél. : (33) 1 43 25 57 42

Site internet : [www.pascal-plee.com](http://www.pascal-plee.com)

Mail : [pascalplee@free.fr](mailto:pascalplee@free.fr)

**Entraînements :** Les entraînements auront lieu tous les jours à l'extérieur et dans un Dojo privé en cas de mauvais temps. De grands chênes permettent de s'entraîner à l'ombre dans les moments chauds de la journée.

**Horaires :** Méditation de 7h à 7h30, Taijiquan, Gong-Fu, bâton et épée de 9h à 12h et de 15h à 18h.

**Lieu :** Le terrain où se passeront les entraînements se trouve dans Le Perche (Orne), entre La Loupe et Nogent le Rotrou (plus largement, entre Chartres et Le Mans).

**Progression :** Par un entraînement journalier de 6h, ce stage permet une progression technique importante. Son programme est axé sur des exercices de disciplines internes (Qigong, Tai-Chi Chuan, Tuishou, Epée) et des exercices de disciplines externes (Gong-Fu de la Grue Blanche, Bâton).

**Niveau :** Ce stage est accessible aux personnes de tous niveaux, débutants comme confirmés, et ne nécessite pas de préparation physique particulière. Un groupe pour un niveau avancé sera formé si nécessaire pour la progression des anciens.

**Hébergement et repas :** Des tentes familiales sont prêtées pour 3 à 4 personnes, ainsi que des matelas et du matériel pour la cuisine. Les repas se feront principalement en commun avec la possibilité de prendre ses repas en dehors du groupe et d'apporter son matériel de camping personnel (dans la mesure où cela ne dérange pas l'organisation générale et l'esprit de groupe nécessaire à la progression de tous).

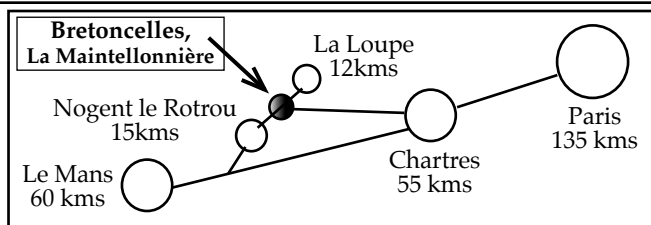
**Tarifs du stage :** Le prix est de 380 euros pour les membres de l'Académie (410 euros pour les personnes extérieures) et de 50 euros pour l'hébergement (à régler séparément du stage). Pour les repas en commun, une caisse est organisée pour laquelle il faut prévoir environ 60 euros en espèces pour les 9 jours du stage (à régler le premier jour du stage).

**Durée du stage et organisation :** Arrivée conseillée le matin du samedi 12 août, distribution du matériel, prévoir un repas pour le midi, entraînement de 16h00 à 18h30. Le stage se termine le samedi 19 août à 18h00, rangement du matériel le dimanche 20. Après-midi de repos le mercredi 16 août. Quelques inscriptions sont possibles du 12 au 15 août, ainsi que du 17 au 19 août, ou pour un jour ou deux en étant de passage, mais sont acceptées au cas par cas, car la priorité est donnée aux personnes qui participeront au stage dans sa totalité.

**Nombre de participants :** Le stage est limité à 30 personnes pour des raisons de qualité d'entraînement et d'organisation (repas, toilettes, douches, matériel), avec une tolérance de dépassement de 5 personnes maximum.

**Respect de soi et de l'environnement :** Rythme en accord avec la nature, vie sur place, pratique journalière des arts martiaux, perfectionnement des techniques, respect des ressources naturelles (toilettes sèches, douches à la japonaise, panneau solaire).

**Inscriptions limitées à 30 personnes**



## FICHE D'INSCRIPTION PERCHE 2017

**Date : 12 au 20 août 2017**

Tarif membre 380 €

Tarif non membre 410 €

Hébergement 50 € (en chèque séparé à l'ordre de La Montagne)

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

Adresse (si modification) : .....

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

Informations complémentaires (facultatives)

Tél. Dom / portable : ..... E-mail : .....

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

en espèces

en chèque (à l'ordre de Pascal Plée, sauf hébergement à l'ordre de La Montagne)

en CB