



STAGE

Arts Martiaux Chinois

du 4 au 12 août 2018

sous la direction de **Pascal Plée**

+ 50 années de pratique en Karaté, dont + 40 d'enseignement
30 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 Chuan.
- 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, enchaînements codifiés et ses applications.
- Armes traditionnelles : Bâtons long et court de la Grue Blanche , épée du Tai-Chi Chuan.

Programme, 7 jours de 6 heures :

- Qigong, Taijiquan, Kung-Fu, bâton, épée :
de 9h à 11h30 et de 15h à 18h
- Méditation : de 18h à 18h30

Prix du stage :

380 € pour les inscriptions faites avant le 30 juin
(410 € après cette date), hébergement en tentes
40 euros, repas collectifs 60 euros.



Thèmes 2018, en fonction des participants :

Tai-Chi Chuan

- Grand Enchaînement du Tai-Chi Chuan Yang.
- Sanchou, enchaînement à deux du Tai-Chi.
- Centrage.
- Tuishou.

- Epée, base et exercices à deux

- San Cai Dui Jian, enchaînement d'épée à deux.

Kung-Fu de la Grue blanche

- Bases des blocages et déplacements.
- Enchaînements Yao Gu, Qi Xing, Shang Xia Zhi
- Qin na
- Bâtons long et court et ses enchaîn. codifiés
- Qi Mei Gun et Sha Shou Jian

Académie Pascal Plée

34 rue Montagne Ste-Geneviève - 75005 Paris

Tél. : (33) 1 43 25 57 42

www.pascal-plee.com

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 arbres permettent de s'entraîner à l'ombre dans les moments chauds de la journée.

Horaires : - de 9h à 11h30 et de 15h à 18h : Taijiquan, Kung-Fu, bâton et épée.
- de 18h à 18h30 : Méditation.

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 qui complète l'entraînement de l'année. Son programme est composé d'exercices de disciplines internes (Méditation, Qigong, Tai-Chi Chuan, Tuishou, Epée) et d'exercices de disciplines externes (Kung-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 de niv. avancé** sera formé si nécessaire pour la progression des anciens.

Hébergement et repas : Des tentes familiales seront prêtées pour 3 à 4 personnes, ainsi que des matelas et du matériel de cuisine. Les repas se feront principalement en commun avec la possibilité de prendre ses repas en indépendant et d'apporter son matériel de camping personnel. Des gîtes sont possibles dans la région.

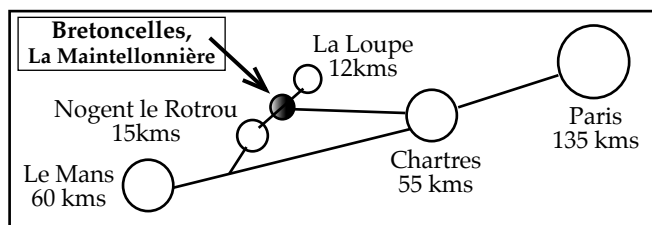
Tarifs du stage : Le prix du stage est de 380 euros pour les inscriptions faites avant le 30 juin (410 euros après cette date) et de 40 euros pour l'hébergement à régler séparément du stage. Pour les repas en commun, une caisse est organisée pour laquelle il faut prévoir 60 euros pour la durée totale du stage (sauf si l'on préfère préparer ses propres repas en indépendant, des frigidaires seront à disposition) qui seront à régler le premier jour du stage en espèces.

Durée du stage et organisation : Arrivée conseillée en fin de matinée du samedi 4 août (prévoir un repas pour le midi) ou en début d'après-midi. Cette première journée sera consacrée à l'installation des tentes et du matériel, une soirée de bienvenue aura lieu en fin d'après-midi. Le stage se terminera le samedi 11 août à 18h30, le dimanche 12 août sera consacré au rangement du matériel. Quelques inscriptions seront possibles du 5 au 8 août, ainsi que du 8 au 11 août, ou pour un jour ou deux en étant de passage, mais seront acceptées au cas par cas, car la priorité sera donnée aux personnes qui participeront au stage dans sa totalité (60 €/jour ou 200 € pour 4 jours).

Nombre de participants : Le stage est limité à 25 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, pratique journalière des arts martiaux, perfectionnement technique, amélioration de la condition physique, respect des ressources naturelles.

Inscriptions limitées à 25 personnes



FICHE D'INSCRIPTION, STAGE DU PERCHE 2018

Date : 4 au 12 août 2018

Stage dans sa totalité 380 € (ou 410 € après le 30 juin)

Hébergement 40 € (en chèque séparé à l'ordre de "La Montagne")

Mme, Mlle, M. Nom : Prénom :

Adresse (si modification) :

Code Postal : Ville : Pays :

Informations complémentaires

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