

STAGE NATIONAL D'ÉTÉ

KUNG-FU SHAOLIN

TOUS NIVEAUX ! Enfants – Adultes



EN MONTAGNE, à AUTRANS

dans l'ISERE (1200m d'altitude, en pleine nature)

AVEC LES MOINES SHAOLIN

du 16 au 22 Juillet 2023



Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil Cedex

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com <http://kungfushaolin.free.fr>

FICHE D'INSCRIPTION

Photo

À renvoyer complétée avec le choix de vos modalités d'inscriptions (fiche suivante), accompagnés de vos arrhes avant le 10 juillet 2023 à l'adresse :

Association Kung Fu Shaolin - BP 122 - 38550 ST MAURICE L'EXIL CEDEX

Vous recevrez une confirmation d'inscription par email.

(Si vous n'avez pas d'adresse mail, nous vous remercions de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse postale.)

Attention places limitées : réservez votre stage le plus rapidement pour être sûr d'avoir une place.

M.

Mme

Mlle

NOM et Prénom :

Date de Naissance et Age :

Adresse complète :

Numéro(s) de Téléphone :

E-mail :

** Facultatif*

* (Site Internet) :

Profession :

* Style pratiqué et Nom du Club :

* Nbre d'années de pratique / Grade :

* Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :

* Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :

Comment avez-vous connu l'association Kung Fu Développement ? :

Avez-vous des problèmes de santé particuliers ? :

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Faites un choix entre les **deux forfaits proposés** :

FORFAITS	ADULTE		Cochez	ENFANT (Moins de 10 ans)		Cochez
STAGE UNIQUEMENT	385,00 Euros		<input type="checkbox"/>	345,00 Euros		<input type="checkbox"/>
STAGE + Pension Complète	585,00 Euros		<input type="checkbox"/>	555,00 Euros		<input type="checkbox"/>

Si vous souhaitez une chambre individuelle ou une chambre double, vous trouverez les précisions ci-dessous.

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage) : 550.00 Euros en pension complète
- Pour les personnes préférant arriver la veille, vous trouverez les précisions ci-dessous.

VERSEMENT D'ARRHES

Je soussigné(e)....., demurant.....

Déclare vouloir m'inscrire au **STAGE D'ETE de KUNG-FU** dirigé par les instructeurs **Mr TERCHAGUE** et **Mr RAHIM**, du **16 Juillet au 22 Juillet 2023**.

- Je commande la Lance au tarif préférentiel de : **35,00 Euros**
- J'arrive la veille (supplément de 89,00 Euros pour le repas du soir, la nuitée et le petit déjeuner)
- Je souhaite une chambre individuelle en supplément à 175€
- Je souhaite une chambre double en supplément à 125€ par personne
- Je suis végétarien / végétalien ou je suis un régime alimentaire spécial : _____

Je m'engage à verser 50 % de mon forfait au titre d'**arrhes** correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de « Kung Fu Développement »).

Je solderai le prix total le premier jour du stage.

Fait à

, le

* **Signature des parents obligatoire**
pour les enfants mineurs)

SIGNATURE

Renseignements : ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil Cedex**

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>

PROGRAMME DU STAGE

DIMANCHE

MATIN :

De 10h00 à 11h00

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11h30 à 12h00

- Présentation des instructeurs et du moine Shaoli
- Démonstration d'une partie du contenu du stage par le **Moine Shi Heng Yé**



LUNDI

MATIN:

De 9h30 à 11h45

- QI GONG
- Apprentissage de 3 Jin Ben Gong
- Application technique des 3 Jin Ben Gong
- Initiation aux Techniques de la Lance
- Etirements

APRES-MIDI :

De 14h45 à 16h45

- Echauffements
- Techniques de base du style Shaolin
- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Mise en application avec partenaire
- Etirements
- Etude technique de relaxation



APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme du Tao à mains nues :

Lo Han Quan

- Chin-na (techniques de clés)
- Relaxation – Qi Gong



Apéritif offert par l'Escandille

Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil Cedex

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>

MARDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etude du tao « LOU HAN QUAN »
- Etirements

APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Perfectionnement et étude de la forme Saholin Qiang (tao de la lance)
- Self-défense
- Techniques de combat
- Relaxation Qi Gong



MERCREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Echauffement
- Perfectionnement et étude de la forme Shaolin
- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Travail d'énergie active
- Renforcement
- Etude de la forme avec Arme
- Etirements



À partir de 21h15

Soirée thématique "LE TEMPLE DE SHAOLIN"

* Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance de Shaolin (Sabre, épée, chaîne à 9 sections, tenues de moine, bracelets, chapelets, tee-shirts, peintures sur toile...)

* Projection vidéo, discussion et débat ouvert avec les Instructeurs.



Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2023

JEUDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Perfectionnement et étude de la forme Avec arme (3éme partie)
- Etude du Tao à mains nues
- Gymnastique liée au Kung Fu
- Techniques de jambes
- Etirements



APRES-MIDI :

De 14h15 à 18h00

- Entraînement dans le Vercors à 1800m
- « Le Tai Ji Quan et le Qi Gong en Milieu Naturel »
- Etirements
- Méditation



VENDREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Etude de 3 Jin Ben Gong et application pratique avec partenaire
- Etude de la forme du Tao à mains nues (fin du Tao- Lo Han Quan)
- Assouplissements



APRES-MIDI :

De 16h30 à 18h30

- Chin-na
- Perfectionnement et étude de la forme avec arme (fin du Tao - Shaolin Qiang)
- Relaxation – Qi Gong
- Etirements



Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>

SAMEDI

MATIN :

De 10h00 à 11h15

- ⇒ Révision totale du programme et correction des erreurs techniques et schématiques
- ⇒ **Séance photo-souvenir et Délivrance du certificat de stage**

Fin du stage à 11h15 (le repas du samedi midi n'est pas compris dans la pension. **Il est en supplément, si vous désirez rester manger, que vous réglerez à l'Escandille**)

** Le programme du stage pourra subir de légères modifications (à cause des intempéries, ...)*

Affaires à prévoir pour le stage :

Affaires de toilettes - tee shirt - casquette - crème solaire - tennis - KWay - (les cours en short sont interdits)
1 bouteille d'eau - Petit Sac à dos pour la sortie - serviettes de bains - maillot de bain.

BILAN DU STAGE :

À la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :

- ⇒ Les 18 Jin Ben Gong de SHAOLIN et leur application technique
- ⇒ Un Tao Supérieur à mains nues : "LO HAN QUAN"
- ⇒ Un Tao Supérieur avec arme : "SHAOLIN QIANG"
(Tao de la Lance de Shaolin)
- ⇒ Initiation au TAI JI QUAN style Chen
- ⇒ Acquisition de techniques de CHIN NA, Self Défense et Combat
- ⇒ Connaissance des éléments de base du QI GONG Interne et Externe
- ⇒ Acquisition de techniques d'étirements



P.S : Tous les stagiaires seront corrigés par les Instructeurs dans une ambiance conviviale ☺

Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>

L'HEBERGEMENT



Plongez en pleine nature !

Nous vous accueillerons dans un village de vacances situé en plein cœur du parc naturel régional du Vercors, dans le département de l'Isère, sur la commune de Autrans-Méaudre en Vercors.

Entouré d'un parc arboré de 12 hectares, c'est le lieu idéal pour se ressourcer. Entre prairies et montagne, villages

authentiques et monuments architecturaux, activités sportives de plein-air et espace bien-être... Tout ici invite à se reconnecter à l'essentiel, à se détendre, se reposer et se remettre en forme.

Les chambres comprennent :

- une salle de bain avec douche
- lits séparés (possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge)
- placards

LES REPAS

Ils seront pris au restaurant de l'Escandille

Le petit déjeuner :

- Café, chocolat, thé ...
- pain, beurre, confiture,
- laitages : yaourt ou fromage
- fruits...



Le déjeuner et le dîner :

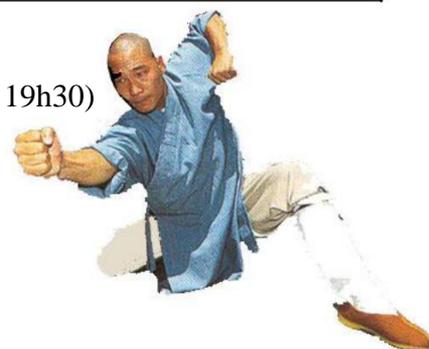
- une entrée
- un plat de résistance
- fromage
- un dessert...

ACTIVITÉS GRATUITES

Vous pourrez bénéficier... :



- piscine
- sauna, hammam, jacuzzi (fermé après 19h30)
- Table de ping pong
- Baby-foot
- boulodrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation



Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>

AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné : Père, Mère, Tuteur (1)

Tél. :.....

AUTORISE MON ENFANT

Nom :..... Prénom :.....

Né(e) le : à :.....

A participer au stage qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère : **du 16 au 22 juillet 2023**

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

Joindre obligatoirement un certificat médical de la saison " apte à la pratique des arts martiaux "

Pendant la semaine de stage, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc...

A _____, le _____.

Faire précéder la signature de la mention manuscrite " certifiée sincère et exacte "

Signature :



Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com <http://kungfushaolin.free.fr>



Lieu de rendez-vous pour le stage de Kung Fu du 16 au 22 Juillet 2023

L'ESCANDILLE à Autrans

Le Samedi à partir de 18h30 ou le dimanche à 10h00.

Plan d'accès : Train + Autocar

- Prendre le train jusqu'à GRENOBLE
- Prendre la correspondance en autocar situé devant la gare SNCF :
Grenoble / Autrans

Avec la compagnie des Bus, RESEAU Transisère

Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Grenoble
- Prendre la direction de Villard de Lans, LANS EN VERCORS
- Ensuite prendre la direction d'AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication « ESCANDILLE »,
931, Route de la Sûre 38880 AUTRANS

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail,
si vous désirez des renseignements complémentaires.



Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice L'Exil

☎ : /06 08 32 93 43 / 06 14 36 27 22

E-mail : association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr / kungfudeveloppement@yahoo.fr

Sites Internet : www.kungfudeveloppement.com <http://kungfushaolin.free.fr>