STAGE D'HIVER

KUNG-FU SHAOLIN

À AUTRANS dans l'ISERE

Entraînement en extérieur à 1200m d'Altitude

du 30 au 31 Janvier 2027



Dirigé par

Mohamed Rahim et Aziz Terchague





Mohamed Rahim : Champion International, 6 fois Champion de France, 2 fois Vice-Champion de France, Champion de France Sanda, Membre de l'Equipe de France Combat pdt 5 ans, 35 séjours en Chine au Temple de Shaolin, Diplômé Instructeur Fédéral, Ceinture Noire 5ème DAN ffkada

Aziz Terchague : Professeur Diplômé d'Etat - Ceinture Noire 5ème DAN, Triple Champion de France, Triple Vainqueur de la Coupe de France combat sanshou, Membre de l'équipe de France pendant 2 ans, 35 séjours en Chine au Temple de Shaolin.

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

SitesInternet : www.kungfudeveloppement.com http://kungfushaolin.free.fr

FICHE D'INSCRIPTION

Photo à Coller

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

M. ❑ Mme ❑ Mlle ❑

NOM

Prénom

Date de Naissance et Age

Adresse complète ✉

Numéro(s) de Téléphone ☎

E-mail et 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) :

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

SitesInternet : www.kungfudeveloppement.com http://kungfushaolin.free.fr

MODALITES D'INSCRIPTIONS

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

FORFAITS	TARIF	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	169,00 Euros	❑
STAGE + Pension Complète	199,00 Euros	❑

Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 6 personnes (supplément pour chambre de 4 et de 2 personnes)

- *Pour les **accompagnateurs** (sans le stage): **169 Euros** en pension complète*
- ***Chambre double: 75€ par personne – chambre individuelle 85€***
- *Pour les personnes préférant arriver la veille, bien le préciser au moment de l'inscription*

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné(e),....., demeurant.....……..
.....
Déclare vouloir m'inscrire au **Stage D'HIVER de KUNG-FU** à Autrans au stage **du 30 au 31 Janvier 2027**.

- ❑ **J'arrive la veille (supplément de 109,00 Euros)**
- ❑ **Je commande Le nunchaku – tarif : 20,00 Euros**
- ❑ **chambre double : supplément 59€ par personne**
- ❑ **chambre Individuelle : supplément 85€**

Merci d'envoyer votre fiche d'inscription accompagné du règlement à l'ordre de Kung Fu Développement
(Votre chèque sera encaissé lors de la fin du stage)

Adresse : ***Association Kung-Fu Développement - BP 122 – 38550 ST Maurice L'Exil***

Fait à , le

.

SIGNATURE OBLIGATOIRE
(Signature des parents obligatoire pour les enfants mineurs)

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr
SitesInternet : www.kungfudeveloppement.com http://kungfushaolin.free.fr

PROGRAMME DU STAGE

SAMEDI



APRES MIDI :

De 15H00 à 16H30

- Course
- Echauffements
- Etirements
- QI GONG (étude des 8 pièces de brocard)
- Etude du Tao : « Shaolin Pao Quan »
- Etude du « Tao nunchaku »
- Self défense - Combat
- Relaxation - Méditation



SOIR :

De 23h30 à 1h00 du Matin :

- QI GONG
- Echauffements
- Technique de renforcement «à la Shaolin»
- Relaxation
- Douche pour les survivants!!!



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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

SitesInternet : www.kungfudeveloppement.com http://kungfushaolin.free.fr

DIMANCHE

MATIN :

De 10h00 à 12h00 :

- Echauffements
- Course
- renforcement musculaire
- Etirements
- QI GONG (étude des 8 pièces de brocard)
- Etude du tao : «Pao Quan» tao du léopard
- Etude du tao : « Tao Nunchaku »



APRES MIDI :

De 14h30 à 16h00:

Révision du programme

- Séance photo-souvenir
- Délivrance du certificat de stage
- **Fin du stage à 16h00**



Affaires à prévoir pour le stage :

Pull - 2 paires de tennis - Chaussettes de rechange - K Way - Bonnet - Gants - tenue de kung-fu - Vêtements de rechange - Protections (gants, protège tibias) – Survêtement - serviettes de bain - maillot de bain

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

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuassodeveloppement.com htpp://kungfushaolin.free.fr







BILAN DU STAGE :

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

⇒ **Un tao de Nunchaku « Liang Jie Gun» Groupe N° 1**

⇒ **Un Tao main nue : « Shaolin Pao Quan» Groupe N° 2**

⇒ **Acquisition de techniques de Chin Na - Clefs – Projections**

⇒ **Connaissance des éléments de base du QI GONG**

⇒ **Technique de self-défense et Combat (Shou Fa - Tui Fa)**

⇒ **Acquisition de techniques d'étirement et de renforcement**

⇒ **Travail de résistance et de Mental**



Le Temple de Shaolin

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuassodeveloppement.com htpp://kungfushaolin.free.fr

L'HEBERGEMENT

Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres pour 5/6 personnes. Possibilité d'avoir des chambres doubles ou de 4 avec supplément

Ces chambres comprennent :
- une salle de bain avec douche ou baignoire
- lits séparés
- placards
- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge

LES REPAS

Le petit déjeuner

Il sera pris au restaurant le matin, le petit déjeuner comprend :

- Café, Chocolat, Thé …
- pain, beurre, confiture, viennoiserie
- laitages : yaourt ou fromage
- jus d'orange - fruits

Le déjeuner et le dîner

Il comprend :
- une entrée
- un plat de résistance
- le fromage
- un dessert
- vin

LES ACTIVITEES

Vous pourrez bénéficier de :
- piscine
- sauna (fermé après 19h30)
- table de ping pong
- baby foot
- boulodrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation

...



Toutes ces activités sont proposées à titre gratuit.

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuassodeveloppement.com htpp://kungfushaolin.free.fr

AUTORISATION PARENTALE pour les – de 18 ans

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

Demeurant à : .....
.....

Tél. :.....



AUTORISE MON ENFANT

Nom :.....

Prénom :.....

Né(e) le : .....

à :.....

A participer au stage qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère du samedi 30 au dimanche 31 janvier 2027.

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuassodeveloppement.com htpp://kungfushaolin.free.fr



Lieu de rendez-vous pour les stages

L'ESCANDILLE à Autrans : Le Samedi à partir de 14h00



Plan d'accés : Train+Autocar

- **Prendre le train jusqu'à GRENOBLE**
- **Prendre la correspondance en autocar : Grenoble / Autrans**

Coordonnées de la compagnie des Bus 08 20 83 38 33

Si vous signalez au chauffeur du bus que vous vous rendez à l'Escandille, le bus vous amènera jusqu'au centre.

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".**

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 ou infos.kungfushaolin@wanadoo.fr

Sites Internet : www.kungfuassodeveloppement.com htpp://kungfushaolin.free.fr