

STAGE NATIONAL D'ÉTÉ

KUNG-FU SHAOLIN

TOUS NIVEAUX! Enfants – Adultes

Dirigé par les Moines de Shaolin



EN MONTAGNE, à AUTRANS
dans l'ISERE

(1200m d'altitude, en pleine nature)

du 12 au 18 Juillet 2020



Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice Cedex

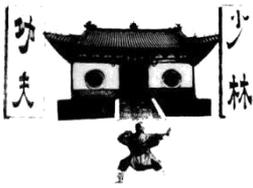
☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

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

Sites Internet :

www.kungfudeveloppement.com

<http://kungfushaolin.free.fr>



FICHE D'INSCRIPTION

À renvoyer complétée avec le choix de vos modalités d'inscriptions (fiche suivante), accompagnés de vos arrhes avant le 30 juin 2020 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 :

* (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 ? :

* *Facultatif*

MODALITES D'INSCRIPTIONS

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

FORFAITS	ADULTE		Cochez	ENFANT (de 11 à 14 ans)		Cochez
STAGE UNIQUEMENT	350,00 Euros		<input type="checkbox"/>	280,00 Euros		<input type="checkbox"/>
STAGE + Pension Complète	540,00 Euros		<input type="checkbox"/>	525,00 Euros		<input type="checkbox"/>

Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 4 personnes.

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

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage) : 450.00 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 Moines de Shaolin, du 12 Juillet au 18 Juillet 2020.

Taos avec arme, au choix :

- La Hallebarde
- Le Bâton
- Je commande La Hallebarde au tarif préférentiel de : 35,00 Euros
- Je commande les bâton au tarif préférentiel de : 20,00 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 150€
- Je souhaite une chambre double en supplément à 86€
- 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 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 11h15

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11h30 à 12h00

- Présentation du Moine instructeur
- Démonstration d'une partie du contenu du stage



APRES-MIDI :

De 15h30 à 18h30

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



LUNDI

MATIN:

De 9h30 à 11h30

- QI GONG
- Apprentissage de 3 Jin Ben Gong
- Application technique des 3 Jin Ben Gong
- Initiation au tao de la Hallebarde ou au bâton (1ère partie)
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Méditation
- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme du Tao à mains nues
Tao de la Mante Religieuse
(1ère partie)
- Chin-na (techniques de clés)
- Relaxation – Qi Gong



Apéritif offert par l'Escandille

Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice 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>

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2020

MARDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Qi Qong
- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Perfectionnement et étude de la forme Avec arme
- Self-défense
- Initiation au TAI JI QUAN style Chen
- Relaxation Qi Gong



MERCREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Qi Qong
- Perfectionnement et étude de la forme Shaolin :
La Mante Religieuse
- Etude de 3 Jin Ben Gong
 - Application pratique avec partenaire
 - Suite Tao à mains nues



APRES-MIDI :

De 14h15 à 17h30

Entraînement dans le Vercors, à 1800m

- Randonnée dans le vercors
 - Tai Ji Chuan
 - Etirements
 - Méditation - Qi Gong
- (Prévoir une casquette, un pull, de la crème de protection solaire)**



À partir de 21h00

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 le Moine Instructeur.



Renseignements : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice 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>

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2020

JEUDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Perfectionnement et étude de la forme Avec arme (3ème partie)
- Tai Ji Quan
- Gymnastique liée au Kung Fu
- Techniques de jambes
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Etude de 3 Jin Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etude de la forme du Tao à mains Nues (3ème partie)
- Etirements
- QI GONG



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 (4° partie et fin du Tao)
- Assouplissements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

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



Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice 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>

SAMEDI

MATIN :

De 9h30 à 11h00

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



Fin du stage à 11h00 (le repas du samedi midi n'est pas compris dans la pension, **il est en supplément si vous restez manger**)

** 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, Tao de la Mante Religieuse « Shaolin Tang Lang Quan »
 - ⇒ Un Tao Supérieur avec arme: la Hallebarde ou Le Bâton
 - ⇒ Initiation au TAI JI QUAN style Shaolin
 - ⇒ Acquisition de techniques de CHIN NA
- ⇒ 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 Moines de Shaolin



Renseignements :

✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice 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>

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...



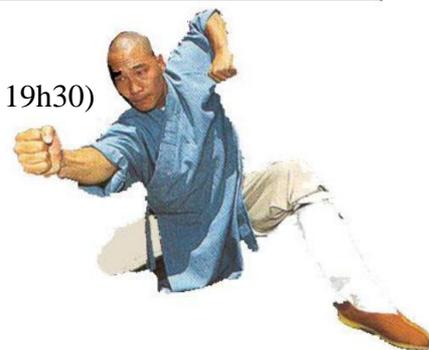
Le déjeuner et le dîner :

- 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 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>

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 12 au 18 juillet 2020**

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 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>



Lieu de rendez-vous pour le stage de Kung Fu du 12 au 18 Juillet 2020

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 : Grenoble / Autrans

Coordonnées de la compagnie des Bus, Allo Transisère : 08 20 08 38 38
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 », Route de la Sûre.

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 Cedex

☎ : /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>

