

# Académie Pascal Plée

## Calendrier de la saison 2018-2019

### Grands stages :

STAGE D'AUTOMNE (75) : Tuishou, Qigong, Taijiquan, Qin Na, Kung-Fu  
Jeudi 22 au mercredi 28 novembre 2018

STAGE DE PRINTEMPS (75) : Tuishou, Qigong, Taijiquan, Qin Na, Kung-Fu  
Jeudi 21 au mercredi 27 mars 2019

STAGE D'ETE EN BRETAGNE (29) : Karaté, Kung-Fu, Taijiquan  
Dimanche 7 au vendredi 12 juillet 2019

STAGE D'ETE DANS LE PERCHE (61) : Kung-Fu Grue Blanche, Taijiquan, Armes  
Samedi 3 au dimanche 11 août 2019

### Stages à l'Académie les samedis (de 16h00 à 19h00) :

Coût d'un stage 30 euros pour les élèves du club et 35 euros pour les personnes extérieures).

22 SEPTEMBRE : Karaté, Kata, kihon, méditation - 23 SEPTEMBRE : Kihon, Kumité, Tonfa, Kama, Méditation.

13 OCTOBRE : Tuishou et Fa-jing, étude et pratique des poussées des mains en poussées dynamiques.

10 NOVEMBRE : Karaté, Kata JITTE, accessible aux karatéka de tous niveaux. Enchaînement et applications.

15 DECEMBRE : Sanchou (forme à deux de Taichi), entraînement et perfectionnement de l'enchaînement.

19 JANVIER : Taijiquan, **partie 1** de l'enchaînement traditionnel du Taichi style Yang.

16 FEVRIER : Epée, maniement de base et enchaînement traditionnel d'épée du Taichi style Yang.

06 AVRIL : Karaté, combat traditionnel - Mobilité et parades multiples ouvert à toutes les disciplines du club.

18 MAI : Taijiquan, **partie 2** de l'enchaînement traditionnel du Taichi style Yang

25 MAI : Karaté, Kata, kihon, méditation - 26 MAI : Kihon, Kumité, Tonfa, Kama, Méditation

08 JUIN : Qin Na, dégagements de saisies et techniques de luxation praticables en Karaté, Kung-Fu et Tai-Chi.

22 JUIN : Taijiquan, **partie 3** de l'enchaînement traditionnel du Taichi style Yang

### Week-ends & samedis Karaté :

22-23 SEPTEMBRE: Kata, armes (tonfa/kama), Kihon (allers/retours), Kumité (combat), méditation - 90 € repas inclus

10 NOVEMBRE : Kata Shotokan JITTE - 30 à 35 €

06 AVRIL : Combat traditionnel - Mobilité et parades multiples - 30 à 35 €

25-26 MAI : Kata, armes (tonfa/kama), Kihon (allers/retours), Kumité (combat), méditation - 90 € repas inclus

### Cours à thèmes des jeudis de 20h30 à 21h45 à l'Académie :

Les cours à thèmes sont des stages étalés sur plusieurs jeudis. Pour une progression idéale, il est conseillé de participer au thème dans sa totalité, mais il est possible de venir ponctuellement. Le tarif est fonction du nombre de jeudis, 10€ la soirée pour les élèves du club, ou un ticket (13 à 15 €) pour les personnes extérieures.

06-13-20-27 SEPTEMBRE : Epée, enchaînement d'épée à deux.

04-11-18 OCTOBRE : Sanchou, forme de combat à deux du Taichi style Yang.

08-15 NOVEMBRE : Sanchou avec Fa-jing le 8 nov. et Sanchou à vitesse de combat le 15 nov.

29 NOVEMBRE : Récupération, étirements, massage, méditation.

06-13 DECEMBRE : Taijiquan, Grand enchaînement du Taiji à vitesse rapide le 6 déc. et en Fa-jing le 13 déc.

20 DECEMBRE : Taijiquan de combat, combat souple avec les principes du Taichi.

10 JANVIER : Balle/Epée, exercices de balle pour le maniement de l'épée

17-24-31 JANVIER : Epée, maniement de l'épée, exercices à deux, combat - Pensez à participer aussi au 10 janvier

07-14-21 FEVRIER : Bâtons courts de Grue Blanche, maniement, enchaînement, combat (combat contre épée le 21).

14 MARS : Fa-jing/frappes sur Pao, entraînement aux frappes dynamiques.

28 MARS : Récupération, étirements, massage, méditation.

4-11-18 AVRIL : Sabre de Taijiquan, enchaînement et exercices à deux du sabre de Taichi style Yang.

16-23 MAI : Projections, techniques praticables en Karaté, Kung-Fu et Tai-Chi.

06-13-20-27 JUIN : Epée du Taijiquan, enchaînement traditionnel d'épée du Taichi style Yang.

### Soirées club & passages de grades de Karaté :

9 NOVEMBRE, 8 FEVRIER, 24 MAI : Passages de grades de Karaté.

18 JANVIER, 21 JUIN : Soirée club de début d'année et de fin de saison.

