

Karaté - Kung Fu - Tai Chi

du 10 au 15 juillet 2011

**Stage annuel au bord de la mer,
sous la direction de Pascal Plée**

Plus de 44 années de pratique en Karaté et 22 années
en Kung-Fu, Taijiquan, Tuishou, Qin Na & Qi Gong



KARATE styles Shotokan & Goju-Ryu

Kihon : répétition et perfectionnement des techniques de base et des techniques avancées.

Kumité : entraînement avec partenaires, sens du combat.

Kata : étude des enchaînements codifiés, application des techniques avec partenaire(s), recherche d'efficacité et sens des adversaires.

KUNG-FU styles du Long Poing & de la Grue Blanche

Kung-Fu YMAA, styles de la Grue Blanche (Bai He Quan) et du Long Poing (Chang Quan) : étude des techniques de base, pratique avec partenaire, enchaînements codifiés, niveaux 1, 2 & 3.

Qin Na : étude et pratique des luxations chinoises applicables en Kung-Fu, Taiji & autres arts martiaux.

TAIJIQUAN (Tai-Chi Chuan) style Yang

Taijiquan (style Yang) : décontraction, respiration, pratique du grand enchaînement (parties 1, 2 & 3) et étude des applications martiales.

Tuishou : poussée des mains, principes de combat du Taijiquan.

Qigong : exercices de respiration et de développement de l'énergie interne. Apporte santé, bien-être et prépare à la pratique du Taiji.

PROGRAMME ACCESSIBLE AUX PRATIQUANTS DE TOUS NIVEAUX

**Remise de 10 %
pour les inscriptions
faites avant le 31 mai**

Prix des stages : de 110 à 250 euros (frais de séjour non compris)

Karaté : 130 € Kung-fu : 110 € Taijiquan : 110 €

Kung-Fu + Taiji : 170 € Karaté + Kung-Fu ou Taiji : 190 € Karaté + Kung-Fu + Taiji : 250 €

Horaires : Les entraînements auront lieu tous les jours. **Karaté de 10h00 à 11h45, Kung-Fu de 16h30 à 18h00, Taijiquan de 18h00 à 19h30.** Rendez-vous vers le milieu de la plage, en face du parking qui longe la plage juste avant le carrefour: crêperie de St-Côme/Gîte Ker-Vella (à côté des chars à voile).

Lieu : Les entraînements se passeront à l'extérieur, sur la plage de Pentrez. Cette plage, située au commencement de la presqu'île de Crozon dans le Finistère, entre Brest et Quimper, met à notre disposition un Dojo de 5 km de sable fin.

Une fin de saison indispensable : par un entraînement journalier de 2h à 5h, ce stage permet une progression technique non négligeable et une fin de saison agréable. L'entraînement sur le sable permet de renforcer les positions et d'améliorer la stabilité. Les styles externes (Karaté et Kung-Fu) sont mêlés aux styles internes (Taiji et Qigong) afin d'équilibrer l'entraînement et les énergies du corps. Quelle que soit votre pratique régulière de l'année, je vous suggère de participer au stage dans sa totalité afin de compléter vos connaissances et vos techniques.

FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DE PENTREZ DU 10 AU 15 JUILLET 2011

- Stage de Karaté 130 € Stage de Kung-Fu 110 € Stage de Taijiquan 110 €
 Kung-Fu + Taijiquan 170 € Karaté + Kung-Fu 190 € Karaté + Taijiquan 190 €
 STAGE COMPLET 250 €

Mme, Mlle, M. Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Informations complémentaires (facultatives)

Tél. Dom : Tél. Trav : Portable :

E-mail :

**- 10 %
pour les inscriptions
faites avant le 31 mai**

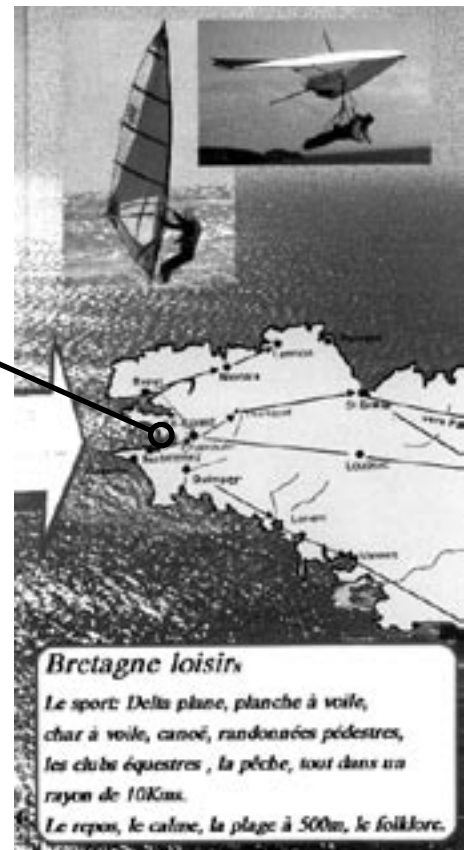
Je règle la somme de € pour réserver ma place au stage.

en espèces en chèque (à l'ordre de Pascal Plée) en CB

Fiche à retourner à : Académie Pascal Plée - YMAA France 34, rue de la Montagne Ste Geneviève - 75005 Paris
Tél. : (33) 01 43 25 57 42 Fax: (33) 01 44 41 63 38 Site : www.pascal-plee.com Mail : pascalplee@free.fr



Plage de Pentrez, Saint Nic - 29127 Plomodiern



Bretagne loisir

Le sport: Deltis plane, planche à voile, char à voile, canoë, randonnées pédestres, les clubs équestres, la pêche, tout dans un rayon de 10Kms.

Le repos, le calme, la plage à 500m, le folklore.

SÉJOUR

Campings / Mobil-homes :

- Camping des Tamaris : 02 98 26 53 75, www.le-tamaris.com
- Camping Ker Vella : 02 98 26 50 14
- Camping Ménez-Bichen : 02 98 26 50 82, menezbichen.free.fr

Studios / Chambres d'hôtes :

- Kervengard : 02 98 26 56 67 (53 51)
- St Côme : 02 98 26 50 77

Hôtels :

- L'Oasis : 02 98 81 50 80
- Voir aussi les Hôtels sur Plomodiern (02 98 81 50 10 et 02 98 81 53 23)

VOYAGE

Train TGV : Paris-Quimper

Autocar : Quimper-Pentrez (direction Crozon, Camaret)

Voiture : Autoroute - Paris-Rennes, puis voie express Rennes-Lorient, Lorient-Quimper, puis route départemental Quimper-Lozon, prendre direction Crozon, tourner à gauche "Pentrez les plages" à Plomodiern.

Dans la voiture d'un autre stagiaire :

Possibilité de contacter les stagiaires qui partent en voiture et qui ont des places disponibles dans leur véhicule. La participation aux frais est à voir directement avec eux.



*A bientôt sur le sable...
Pascal Plée*