

STAGES du 21 au 27 mars 2019

Taijiquan - Tuishou - Qigong - Gong-Fu - Qin Na



Grand stage
de Printemps 2019

Pascal Plée est né à Paris en 1958. Il commença à pratiquer les arts martiaux par le Judo à l'âge de 5 ans, le Karaté Shotokan à 8 ans, le Kendo entre 10 et 15 ans et le Karaté Goju-Ryu au Japon à 17 ans. Il commença à enseigner le Karaté à son retour du Japon en 1975. En 1988, alors âgé de 30 ans, il rencontra Maître Yang Jwing Ming avec qui il organisa deux stages par an sur Paris pendant une vingtaine d'années et qu'il suivit dans de nombreux pays pour parfaire ses connaissances et sa pratique. C'est ainsi qu'il commença à étudier les arts martiaux chinois internes et externes, ainsi que le Qigong.

Connaissance des techniques anciennes, santé et spiritualité sont ses motivations principales. Professeur depuis plus de 43 ans, il associe son expérience des disciplines japonaises à celles des disciplines chinoises pour enseigner le Karaté Shotokan, le Gong-Fu Chang Quan (style du nord, dit du Long Poing) et Bai He Quan (la Grue Blanche, style du sud à l'origine des Karaté d'Okinawa), le Taijiquan (Tai-Chi Chuan) du style Yang, les Tuishou (mains collantes), le Qigong, les Qin Na (clés, saisies et contrôles), les projections et les armes (bâtons courts, bâton long, épée et sabre).

Jeudi 21 mars de 19h00 à 22h00

- TUISHOU - poussées des mains, mains collantes du Tai-Chi



Aspect martial : Dans le Taijiquan, le principe de combat est de se rapprocher de l'adversaire, de contrôler ses mouvements en "adhérant" à chacun de ses gestes, de contrôler son centre de gravité et de créer des ouvertures qui permettront l'application d'une frappe, d'une projection ou d'une technique de luxation. Les Tuishou (Poussées des mains ou Mains collantes) sont la partie "travail à deux" de ce principe de base. Les exercices de Tuishou s'exécutent sans force en mobilisant toutes les parties du corps. Sa pratique apporte souplesse, concentration, sensibilité, réaction, stabilité...

Aspect santé : C'est une gymnastique douce et passionnante d'une grande finesse technique. Sa pratique est excellente pour améliorer le dos, les hanches, les genoux, la concentration, la respiration et la mobilité du corps.

La pratique des Tuishou renforce l'énergie et aide de manière efficace à enlever les tensions du corps et de l'esprit.

Vendredi 22 mars de 19h00 à 22h00

- TAIJICUAN - Applications martiales



Aspect martial : Ce séminaire permet d'analyser les multiples applications possibles contenues dans les mouvements du Grand Enchaînement (interceptions, coups, luxations ou projections).

Chaque mouvement possède une forme particulière d'énergie (en ligne, en spirale, en avant, en arrière, sur le côté...). La compréhension des applications martiales permet de comprendre celle qui correspond au mouvement exécuté pendant la pratique du Grand Enchaînement et de guider correctement la pensée pendant son exécution.

Aspect santé : La compréhension des applications martiales permet d'avoir une sensation particulière à chaque mouvement du "Grand Enchaînement". L'énergie qui s'écoule alors dans le mouvement sera différente du mouvement précédent. En effet, pousser, tirer, tourner ne demande pas la même pensée, et connaître l'application permet de pousser, tirer d'une certaine manière par rapport à quelqu'un d'imaginaire, faisant alors circuler l'énergie d'une manière plus abondante. Le bénéfice de la pratique du Taijiquan s'en trouve alors accru.

Samedi 23 mars - Qigong (2 sujets différents, inscription possible pour 1 seul sujet)

"Le Vol de la Grue et méditation" : de 9h30 à 12h30 & "Balle de Tai-Chi et Tuishou" : de 15h à 18h



Le Qigong : Le Qigong est une pratique qui permet de se maintenir en bonne santé et d'augmenter le potentiel de longévité à travers le développement de l'énergie interne.

De 9h30 à 12h30 : LE VOL DE LA GRUE. Le Qigong du vol de Grue est un excellent Qigong interne. Les mouvements souples et décontractés de ce Qigong, imitant les battements d'ailes de la Grue blanche, permettent de faire circuler l'énergie dans les bras en libérant les stagnations ou les tensions du haut du corps, du plexus et de la poitrine. C'est un excellent Qigong de relaxation et de gymnastique douce, ainsi qu'un entraînement indispensable pour comprendre et travailler les principes utilisés dans les techniques de combat du Kung-Fu de la Grue Blanche et du Tai-Chi Chuan. En effet, le style de la Grue Blanche étant interne et externe à la fois, il utilise des principes similaires

à ceux du Tai-Chi Chuan, mais le Qigong "Le vol de la Grue" est encore plus interne que celui du Tai-Chi.

La méditation complètera ce séminaire.

De 15h à 18h : LA BALLE DE TAI-CHI est une pratique à base d'exercices effectués en tenant une balle en bois dans les mains. Lors de la réalisation des exercices, le poids de la balle accentue la sensation des mouvements. Cette sensation guide le pratiquant pour une coordination correcte des bras, des hanches, du placement du dos et des déplacements dans les exercices, que ce soit pour une pratique de santé ou des applications martiales.

Des exercices de Tuishou (les poussées des mains) termineront ce séminaire.

NB : Pensez à apporter une balle en bois, un médecine balle ou un petit sac contenant de 1 à 2 kgs de riz. Des balles spécifiques en bois pourront être achetées sur place, au secrétariat du club, avec un tarif remisé. Pensez à la commander avant le stage.

Pour les autres stages réguliers de l'Académie,
consulter le calendrier de l'année !

Dimanche 24 mars de 13h45 à 17h45

4 GROUPES D'ETUDE, choisir un des groupes pour la journée !

- TAIJIQUAN (Tai-Chi Chuan), style Yang traditionnel



- GRAND ENCHAÎNEMENT - niveaux 1, 2 ou 3

Ce séminaire permet d'apprendre et d'approfondir le "Grand Enchaînement traditionnel" du style Yang. Pendant l'apprentissage, les explications simples sur certaines applications martiales aident le débutant à mémoriser l'enchaînement tout en permettant au pratiquant avancé de compléter ses connaissances.

La pratique du Taijiquan (Tai-Chi Chuan) apporte souplesse, décontraction, enlève le stress en harmonisant le corps et l'esprit et renforce le système immunitaire.

Ce style Yang est un des rares styles traditionnels contenant encore l'essence de l'art martial.

- EPEE - Enchaînement San Cai Dui Jian (épée contre épée)

Pratiquer les armes permet d'enrichir fortement la pratique des techniques des arts martiaux à mains nues en leur donnant un sens plus profond.

D'une manière générale, les techniques pratiquées à mains nues permettent de préparer les bases pour celles des armes : synchronisation des bras, positions, déplacements et hanches.

Sur le plan santé, et particulièrement en Tai-Chi, la pratique du sabre ou de l'épée permet une attention et une concentration plus importante. L'énergie circule davantage



Lieu du séminaire, dimanche 24 mars :

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris

METRO ligne 7 ou BUS 47 : Maison blanche
ou T 3 : Porte de Choisy

Choisir le groupe correspondant à son niveau

Niveau 1: Etude de la première partie de la forme traditionnelle contenant 22 mouvements

Niveau 2: Etude de la deuxième partie de la forme traditionnelle contenant 40 mouvements

Niveau 3: Etude de la troisième partie de la forme traditionnelle contenant 51 mouvements

du Dan Tian (Hara) jusqu'au bout de l'arme.

Dans ce séminaire, nous étudierons un enchaînement traditionnel qui comprend deux rôles, ceux-ci s'inversent pour la deuxième moitié de l'enchaînement.

On y trouve une multitude d'attaques et de contre-attaques permettant de développer le maniement de l'épée, la distance, l'esquive et le sens de l'adversaire.

Séminaire à ne pas manquer si l'on s'intéresse à l'épée chinoise.

Lundi 25 mars de 19h00 à 22h00 - QIN NA, techniques de dégagement et de luxations en défense

Mardi 26 mars de 19h00 à 22h00 - Qin Na et projections du Kung-Fu de la Grue Blanche



QIN NA

QIN NA. «L'art de saisir et de contrôler son adversaire», les Qin Na (Chin-Na) sont présents dans tous les arts martiaux chinois. Ils sont à l'origine du Jiu-Jitsu japonais et de l'Aikido. Les Qin Na recouvrent une vaste gamme de techniques qui va d'un niveau de base à un niveau extrêmement élevé. Son étude est inépuisable ! Dans ce séminaire, nous étudierons les luxations du Gong-Fu du style de la Grue Blanche. Les mêmes techniques sont applicables dans d'autres styles, chinois ou japonais, externes ou internes, ainsi que dans des méthodes de "self-défense".

PROJECTIONS. Dans le Kung-Fu de la Grue Blanche, le combat se fait à distance rapprochée. Les interceptions avec les mains ouvertes permettent de saisir rapidement son adversaire et de le projeter. Les projections de la Grue ne nécessitent pas la saisie du vêtement, ce qui les rend accessibles aux pratiquants de toutes disciplines. Dans ce séminaire, nous étudierons les projections de base et les Qin na permettant de s'en défendre.



PROJECTIONS

Mercredi 27 mars de 19h00 à 22h00

Bâton long : bases, entraînement à deux, enchaînement traditionnel



L'entraînement des armes fait partie des arts martiaux traditionnels.

En général, l'entraînement à mains nues prépare à celui des armes, car les positions, les techniques des bras, les rotations des hanches et les déplacements se retrouveront dans les exercices avec les armes.

Il est dommage de pratiquer un art martial sans pratiquer au moins une des armes traditionnelles. Le maniement des armes permet d'approfondir les techniques à mains nues, de renforcer le corps et de développer la puissance.

Dans ce séminaire, nous étudierons le bâton long : les bases du maniement, les blocages et attaques, l'entraînement avec partenaire et un enchaînement traditionnel.

Ce séminaire convient aux pratiquants de toutes les disciplines.

Académie Pascal Plée

34 rue de la Montagne Ste Geneviève 75005 Paris - Tél: (33) 01 43 25 57 42

E-mail : pascalplee@free.fr Site Web : www.pascal-plee.com

Lieu des stages en semaine : 34 rue de la Montagne Sainte-Geneviève - 75005 Paris - Métro : Maubert Mutualité ou RER B : Luxembourg

Lieu du stage le dimanche : Gymnase Caillaux, 3 rue Caillaux - 75013 Paris - Métro 7 ou bus 47 : Maison blanche ou T3 : porte de Choisy

Taijiquan - Tuishou - Qigong - Gong-Fu - Qin Na

Inscription faite avant le 6 mars

Inscription faite avant le 6 mars

- Tuishou 3 h..... 35 €..... (32 €)
- Appl. Taiji 3 h..... 35 €..... (32 €)
- Qigong 1 (matin) 3 h..... 35 €..... (32 €)
- Qigong 2 (ap.midi) 3 h..... 35 €..... (32 €)
- Taiji 1, 2 ou 3 (4h00..... 50 €..... (45 €)
- ou épée à 2 ou (4h00..... 50 €..... (45 €)
- Qin Na 3 h..... 35 €..... (32 €)
- Qin Na et project. 3 h..... 35 €..... (32 €)
- Bâton 3 h..... 35 €..... (32 €)

Total d'heures

Réductions à partir de 8 heures de stage

- 9-10 heures..... 120 €..... 102 €..... (92 €)
- 12-13 heures..... 155 €..... 132 €..... (119 €)
- 15-16 heures..... 190 €..... 162 €..... (145 €)
- 18-19 heures..... 225 €..... 191 €..... (172 €)
- 21-22 heures..... 260 €..... 221 €..... (199 €)

Stage complet

- 25 heures..... 295 €..... 251 €..... (226 €)

-10% suppl. pour les membres de l'Académie
(à soustraire du montant total)

Melle, Mme, M. (à entourer) Nom : Prénom :

Adresse (si modification) :

Code Postal : Ville : Pays :

E-mail (en lettres majuscules) :

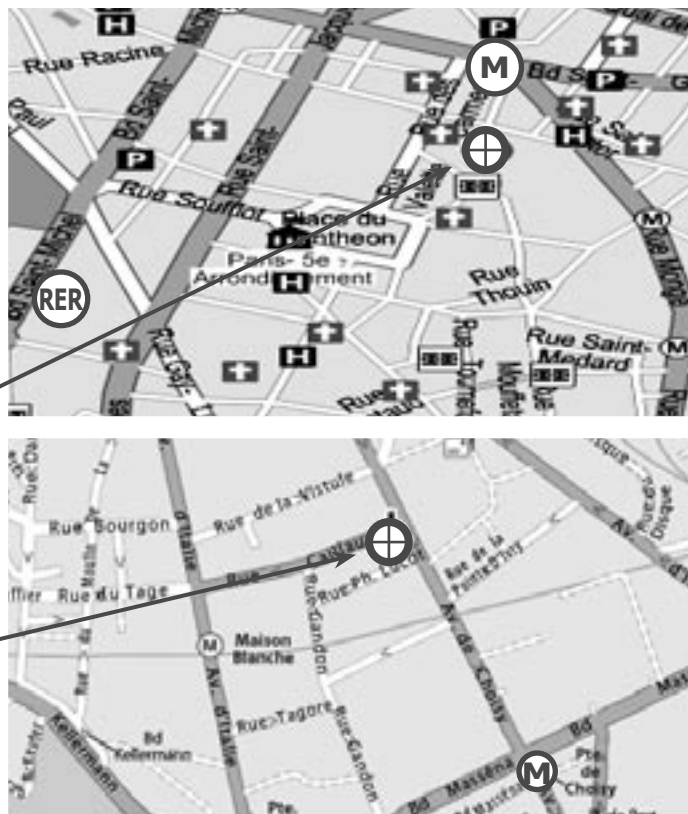
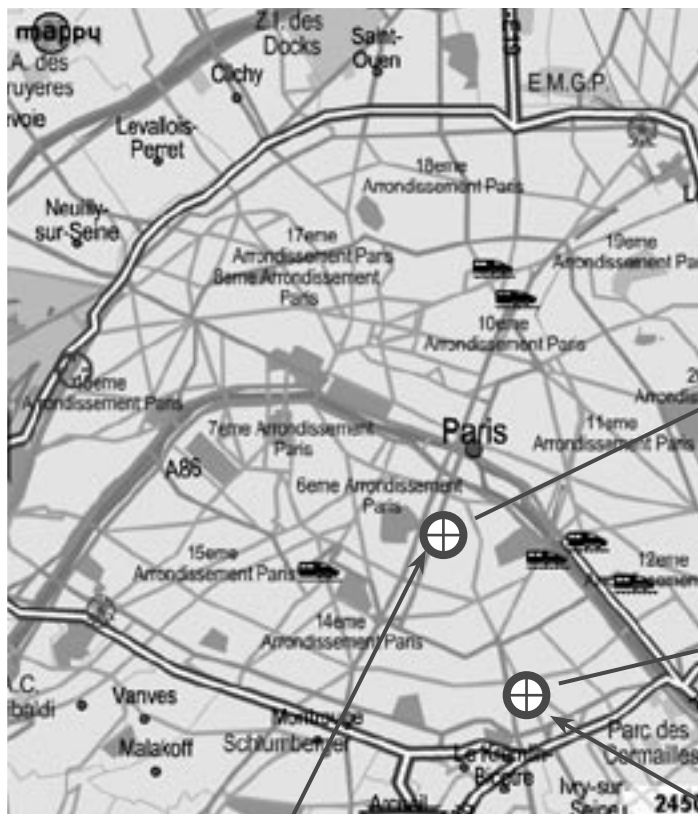
Tél. Dom : Portable :

Je ne m'inscris pas pour ce stage, mais je souhaiterai recevoir les prochaines informations

Possibilité d'étaler le règlement sur 2 mois en faisant 2 chèques

Aucune annulation ne sera acceptée après le 10 mars

Fiche à retourner à : Académie Pascal Plée - 34, rue de la Montagne Ste-Geneviève - 75005 Paris
Tél. : (33) 01 43 25 57 42 - E-mail : pascalplee@free.fr - Site internet : www.pascal-plee.com



Lieu du lundi au samedi :
Académie Pascal Plée
34 rue de la Montagne Sainte-Geneviève 75005 Paris
RER B : Luxembourg ou Saint Michel
METRO ligne 10 : Maubert Mutualité

Lieu du séminaire, dimanche 24 mars :
Gymnase Caillaux
3 rue Caillaux 75013 Paris
METRO ligne 7 ou BUS 47 : Maison blanche
ou T 3 : Porte de Choisy