

Académie Pascal Plée

Calendrier de la saison 2019-2020

Grands stages :

STAGE D'AUTOMNE (75) : Tuishou, Qigong, Taijiquan, Qin Na, Kung-Fu
Jeudi 21 au mercredi 27 novembre 2019

STAGE DE PRINTEMPS (75) : Tuishou, Qigong, Taijiquan, Qin Na, Kung-Fu
Jeudi 19 au mercredi 25 mars 2020

STAGE D'ETE EN BRETAGNE (29) : Karaté, Kung-Fu, Taijiquan
Dimanche 5 au vendredi 10 juillet 2020

STAGE D'ETE DANS LE PERCHE (61) : Kung-Fu Grue Blanche, Taijiquan, Armes
Samedi 8 au dimanche 16 août 2020

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).

28 SEPTEMBRE : Tuishou et Fa-jing, étude et pratique des poussées des mains en poussées dynamiques.

12 OCTOBRE : Week-end Karaté 11-12-13, Kata, armes (tonfa/kama/bâton long), Kumité conventionnel, méditation.

07 DECEMBRE : Karaté, Kata (à définir), accessible aux karatéka de tous niveaux. Enchaînement et applications.

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

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

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

25 AVRIL : Sabre de Taijiquan, enchaînement et exercices à deux du sabre de Taichi style Yang.

09 MAI : Week-end Karaté 08-09-10, Kata, armes (tonfa/kama/bâton long), Kumité conventionnel, méditation.

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

13 JUIN : Qin Na, dégagements de saisies et techniques de luxation tous styles (Kté, KFu, Tai-Chi et autres discipl.)

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

Week-ends & samedis Karaté :

11-12-13 OCTOBRE : Kata, armes (tonfa/kama/bâton), Kumité conventionnel, méditation - tarif selon participation.

07 DECEMBRE : Kata (à définir), accessible aux karatéka de tous niveaux. Ench. et applications - 30 à 35 €

07 MARS : Combat traditionnel - Mobilité et parades multiples - 30 à 35 €

08-09-10 MAI : Kata, armes (tonfa/kama/bâton), Kumité conventionnel, méditation - tarif selon participation.

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

Les cours à thèmes sont des stages étalés sur plusieurs jeudis. Le tarif est fonction du nombre de jeudis basé sur 10€ la soirée pour les élèves du club (forfait annuel 265 €), 1 ticket pour les personnes extérieures (15 € le ticket ou 13 € en prenant par dix). Pour une progression idéale, il est conseillé de participer au thème dans sa totalité. Possibilité de venir ponctuellement, dans ce cas, c'est le tarif du ticket qui s'applique pour tous.

05-12-19-26 SEPTEMBRE : Sanchou, forme de combat à deux du Taichi style Yang.

03-10-17 OCTOBRE : Epée du Taijiquan, enchaînement traditionnel d'épée du Taichi style Yang.

07-14-28 NOVEMBRE : Bâton du Kung-Fu du Long Poing, bases et enchaînement codifié.

05-12-19 DECEMBRE : Bâtons courts de Grue Blanche, maniement, ench. codifié - (combat contre bâton le 6 fév.).

09-16-23-30 JANVIER : Bâton long de Grue blanche, base, ench. seul, ench. à deux, ench. mains nues contre bâton.

06 FEVRIER : Bâtons courts de Grue Blanche contre Bâton long.

27 FEVRIER : Exercices de Balle pour le maniement de l'épée.

05-12 MARS : Epée, exercices de type Tuishou avec partenaire.

26 MARS et 02 AVRIL : Sanchou, forme de combat à deux du Taichi style Yang. Fa-Jing et vitesse de combat.

23-30 AVRIL et 07-14 MAI : Sabre de Kung-Fu du Long Poing, bases et ench. codifié, combat contre bâton long le 14.

28 MAI : Balle de Taichi, exercices avec la balle pour le perfectionnement du Taichi et des Tuishou.

04-11-18-25 JUIN : Epée, enchaînement codifié d'épée à deux.

Soirées club & passages de grades de Karaté :

31 JANVIER, 26 JUIN : Soirée club de début de saison, de début d'année 2020 et de fin de saison

06 DECEMBRE, 06 MARS, 05 JUIN : Passages de grades de Karaté.

