

Stages en Bretagne

Karate, Kung-Fu, Tai-Chi du 7 au 12 juillet 2024 sous la direction de Pascal Plée



KARATE, styles Shotokan & Okinawa

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, recherche d'efficacité et sens des adversaires.

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

Kung-Fu : étude des techniques de base, pratique avec partenaire, enchaînements codifiés.

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

TAI-CHI CHUAN du style Yang

Tai-Chi Chuan : décontraction, respiration, pratique du grand enchaînement (parties 1, 2 ou 3) et étude des applications martiales.

Tuishou : étude et pratique des principes de neutralisation des poussées du partenaire.

Qigong : exercices de respiration et de développement de l'énergie interne. Santé, bien-être et préparation à la pratique du Tai-Chi.

PROGRAMME ACCESSIBLE AUX PRATIQUANTS DE TOUS NIVEAUX & DE TOUS STYLES

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 7 AU 12 JUILLET 2024

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Stage de Karaté 180 € | <input type="checkbox"/> Stage de Gong-Fu 160 € | <input type="checkbox"/> Stage de Taijiquan 160 € |
| <input type="checkbox"/> Karaté + Gong-Fu 240 € | <input type="checkbox"/> Karaté + Taijiquan 240 € | <input type="checkbox"/> Gong-Fu + Taijiquan 220 € |
| <input type="checkbox"/> STAGE COMPLET 300 € | (l'inscription au stage ne comprend pas les frais de séjour) | |

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**

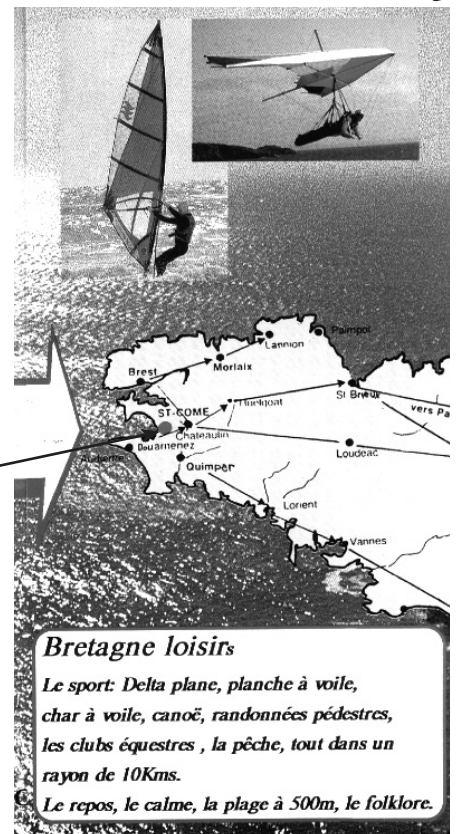
Je règle la somme de € pour réserver ma place au stage.

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

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



Plage de Pentrez, Saint Nic - 29127 Plomodiern



SÉJOUR

Campings / Mobil-homes :

- Camping des Tamaris (Marvilla Parks) : 02 98 26 53 95 ou 04 51 62 01 82
- Camping Paradis Ménez-Bichen : 02 98 26 50 82, menezbichen.fr
- Camping Ty Rouz : 02 98 81 58 48

Hôtels & gîtes :

- Se renseigner auprès du syndicat d'initiative ou sur internet

VOYAGE

Train TGV : Paris-Quimper

Autocar : Quimper-Pentrez (direction Crozon, Camaret)

Voiture : Autoroute à partir de Paris

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



Le stage de Pentrez est une des rares occasions de l'année qui permet de progresser en vivifiant notre corps par des entraînements au grand air de Bretagne. Exercices physiques et respiration renforcent notre santé.

Pascal Plée