



STAGE

Arts Martiaux Chinois

du 3 au 11 août 2024

sous la direction de **Pascal Plée**

+ 55 années de pratique en Karaté, dont + 45 d'enseignement
+ 35 années en Kung-Fu, Tai-Chi Chan, Tuishou, Qin Na & Qi Gong.

Qigong - Tai-Chi Chuan - Tuishou
Kung Fu - Bâton - Epée

Stage traditionnel :

- Qigong : exercices pour le développement de l'énergie interne et méditation.
- Tai-Chi Chuan style Yang : étude du grand enchaînement et de ses applications martiales.
- Tuishou : travail des poussées de mains du Tai-Chi Chuan et du Kung-Fu de la Grue Blanche
- Kung-Fu de la Grue Blanche : style spécialisé dans le combat à courte distance, développement des réflexes d'interception et de contre-attaque, Qin Na, enchaînements codifiés et ses applications.
- Armes traditionnelles : Bâtons long et court de la Grue Blanche, épée pour Tai-Chi et Kung-Fu.

Programme, 7 jours de 6 heures :

- Qigong, Taijiquan, Kung-Fu, bâton, épée :
de 9h à 11h30 et de 15h à 18h
- Méditation : de 18h à 18h30

Prix du stage :

400 € pour les inscriptions faites avant le 30 juin
(430 € après cette date), hébergement en tentes 40 euros, repas collectifs 70 euros.



Thèmes, en fonction des participants :

Tai-Chi Chuan

- Grand Enchaînement du Tai-Chi Chuan Yang.
- Sanchou, enchaînement à deux du Tai-Chi.
- Tuishou, centrage, Fa-Jing
- Qigong pour Tai-Chi, Balle de Tai-Chi.
- Epée, base et exercices à deux.
- San Cai Dui Jian, enchaînement d'épée à deux.

Kung-Fu de la Grue blanche

- Bases des blocages et déplacements.
- Enchaînements Yao Gu, Qi Xing, Shang Xia Zhi
- Qin na, Qigong du vol de la Grue.
- Bâtons long et courts et ses enchaîn. codifiés.
- Tuishou de base et entraînement aux 4 coins.

Académie Pascal Plée

34 rue Montagne Ste-Geneviève - 75005 Paris

Tél. : (33) 1 43 25 57 42

www.pascal-plee.com

pascalplee@free.fr

Entraînements : Les entraînements auront lieu tous les jours à l'extérieur et dans un Dojo privé en cas de mauvais temps. De grands arbres permettent de s'entraîner à l'ombre dans les moments chauds de la journée.

Horaires : - de 9h à 11h30 et de 15h à 18h : Qigong, Tai-Chi Chuan, Kung-Fu, bâton et épée.
- de 18h à 18h30 : Méditation.

Lieu : Le terrain où se passeront les entraînements se trouve à Bretoncelles 61110, dans Le Perche (Orne), entre La Loupe et Nogent le Rotrou (plus largement, entre Chartres et Le Mans).

Progression : Par un entraînement journalier de 6h, ce stage permet une progression technique importante qui complète l'entraînement de l'année. Son programme est composé d'exercices de disciplines internes (Méditation, Qigong, Tai-Chi Chuan, Tuishou, Epée) et d'exercices de disciplines externes (Kung-Fu Grue Blanche, Qinna, Bâton).

Niveau : Ce stage est accessible aux personnes de tous niveaux, débutants comme confirmés, et ne nécessite pas de préparation physique particulière. **Un groupe de niv. avancé** sera formé si nécessaire pour la progression des anciens.

Hébergement et repas : Des tentes familiales seront prêtées pour 3 à 4 personnes, ainsi que des matelas et du matériel de cuisine. Les repas se feront principalement en commun avec la possibilité de prendre ses repas en indépendant et d'apporter son matériel de camping personnel. Des gîtes sont possibles dans la région.

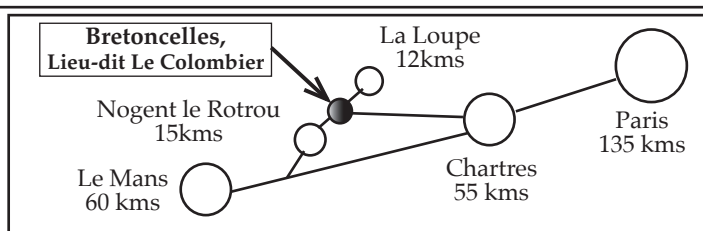
Tarifs du stage : Le prix du stage est de 400 euros pour les inscriptions faites avant le 30 juin (430 euros après cette date) et de 40 euros pour l'hébergement (20 euros si tente personnelle) à régler séparément du stage. Pour les repas en commun, une caisse est organisée pour laquelle il faut prévoir 70 euros pour la durée totale du stage (sauf si l'on préfère préparer ses propres repas en indépendant, des frigidaires seront à disposition) qui seront à régler le premier jour du stage en espèces.

Durée du stage et organisation : Arrivée conseillée en fin de matinée du samedi 3 août (prévoir un repas pour le midi) ou en début d'après-midi. Cette première journée sera consacrée à l'installation des tentes et du matériel, une soirée de bienvenue aura lieu en fin d'après-midi. Le stage se terminera le samedi 10 août à 18h30, le dimanche 11 août sera consacré au rangement du matériel. Quelques inscriptions seront possibles pour une participation partielle au stage, mais elles seront acceptées au cas par cas, car la priorité sera donnée aux personnes qui participeront au stage dans sa totalité (60 €/jour, réduction en fonction du nombre de jours).

Nombre de participants : Le stage est limité à 25 personnes pour des raisons de qualité d'entraînement et d'organisation.

Respect de soi et de l'environnement : Rythme en accord avec la nature, pratique journalière des arts martiaux, perfectionnement technique, amélioration de la condition physique, respect des ressources naturelles.

Inscriptions limitées à 25 personnes



FICHE D'INSCRIPTION, STAGE DU PERCHE 2024

Date : 3 au 11 août 2024 Stage dans sa totalité 400 € (ou 430 € après le 30 juin)
 Hébergement 40 € (ou 20 € si tente personnelle)
en chèque séparé à l'ordre de "La Montagne"

Mme, Mlle, M. Nom : Prénom :

Adresse (si modification) :

Code Postal : Ville : Pays :

Informations complémentaires

Tél. Dom / portable : E-mail :

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

en espèces en chèque (à l'ordre de Pascal Plée, sauf hébergement à l'ordre de La Montagne) en CB