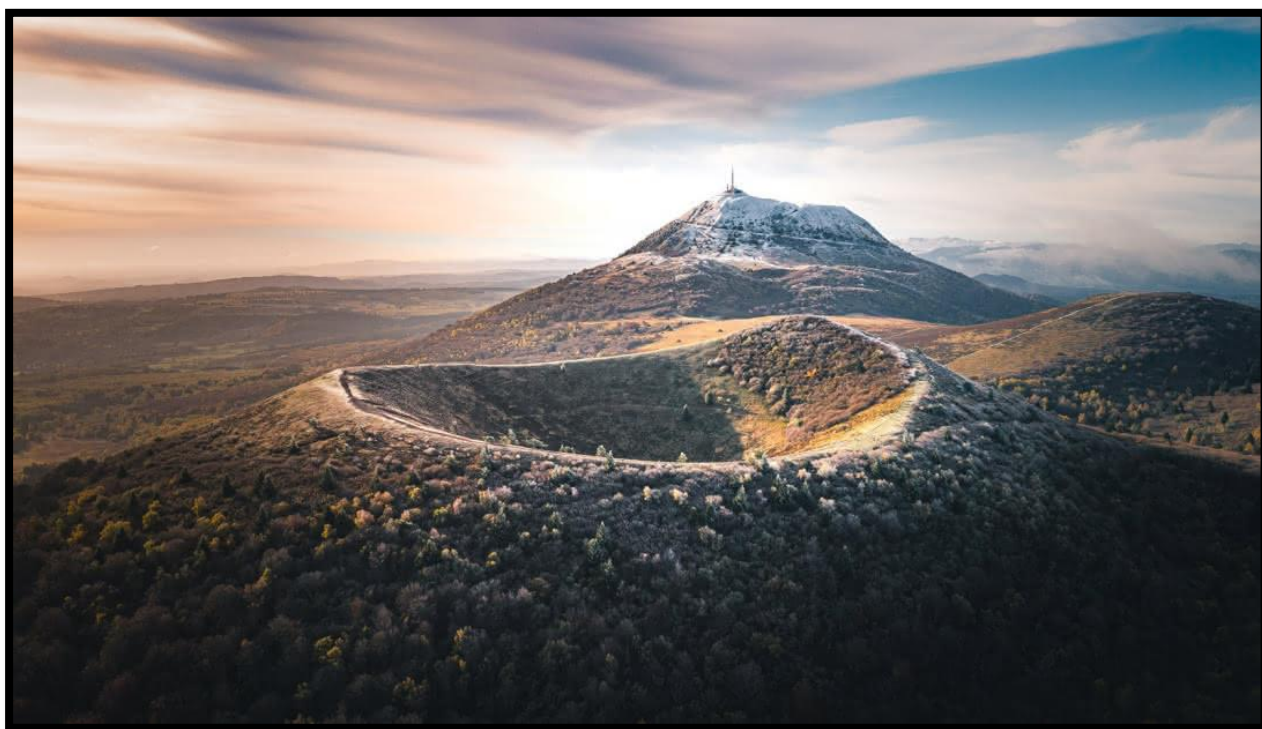


STAGE D'HIVER
FORMATION AUX ARTS MARTIAUX



DIMANCHE 19 FEVRIER 2023

PROGRAMME GÉNÉRAL DU STAGE :

Ce stage de formation aux arts martiaux est un stage axé sur l'art du combat et de la défense, mêlant technique traditionnelle du temple de Shaolin, boxe chinoise et renforcement martial. **La formation se déroulera sur le plateau de Gergovie, de 11 heures à 13 heures puis de 14 heures 30 à 17 heures 30.**

Durant cette formation seront enseignés :

- Les techniques d'entraînement et de renforcement des moines guerriers du temple de Shaolin ;
 - La boxe chinoise (boxe mêlant techniques de pieds, de poings, balayages, projections et renversements).
 - Techniques de contrôle et de défense personnelle.
 - Des techniques plus avancées sur l'art du combat.
 - Qigong et méditation ;

Le stage est ouvert à toutes et à tous, débutants ou pratiquants confirmés, et sera sous la supervision de Peter Pinard.



POUR LE BON DÉROULEMENT DU STAGE

- ❖ **Prévoir un sac à dos avec bouteilles d'eau, un Pull, un K-way, du baume à lèvres et de la crème solaire.**
- ❖ **Venir avec des petits gants afin de vous protéger du froid, des chaussures adaptées à un entraînement en extérieur, un bonnet pour ceux qui le souhaitent, et des vêtements chauds. Nous allons nous entraîner en montagne en plein hiver, possiblement dans la neige.**
- ❖ **Pour le repas du midi, possibilité de prendre un sandwich et de manger sur place, de rentrer chez soi pour ceux qui le peuvent, ou de se restaurer, soit directement sur le plateau de Gergovie, soit sur Clermont-Ferrand.**
- ❖ **Possibilité de transports et de covoiturage de Clermont-Ferrand jusqu'au plateau de Gergovie.**
- ❖ **RDV à 10 heures 45 le dimanche 19 février, sur le parking principal du plateau de Gergovie (à côté de la statue et du restaurant.**
- ❖ **Merci de prendre un protège-dents, ainsi que pour ceux qui en ont, des protections plus générales (protège-tibias, coquille) et des gants de boxe. Seul le protège-dent est obligatoire.**

ATTENTION, LE PROGRAMME DU STAGE EST SUSCEPTIBLE DE SUBIR CERTAINES MODIFICATIONS. EN FONCTION DU TEMPS, LES LIEUX D'ENTRAÎNEMENT POURRONT ÊTRE MODIFIÉS.

Pour tout renseignement :

Tél. 06 69 38 63 93 ; mail. peter.kyusho@yahoo.fr

MARTIAL ARTS INSTITUTE

www.maifrance.org

N° Siret 799606363 00015

N°W632002281 d'enregistrement en préfecture.

AUTORISATION PARENTALE

A remplir par le représentant légal pour les mineurs et à renvoyer avec le bulletin d'inscription

AUTORISE MON ENFANT (MES ENFANTS) :

Nom(s) :.....

Prénom(s) :.....

A participer au stage qui se déroulera sur la périphérie de Clermont-Ferrand le dimanche 19 février 2023. Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage. Durant le stage, l'organisateur décline toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc. À moins qu'il n'en soit la cause directe et certaine.

A _____, le _____.

*Faire précéder la signature de la mention manuscrite
« Certifiée sincère et exacte, bon pour accord »
Signature*



BULLETIN D'INSCRIPTION

- NOM:
- PRENOM:
- DATE DE NAISSANCE:
- ADRESSE EMAIL :
- TELEPHONE :

Souhaite m'inscrire au stage d'hiver qui aura lieu le dimanche 19 février 2022.

- Mineur : 30 euros.
- Majeur : 45 euros.

Chèque encaissé la semaine précédant le stage. Aucun remboursement ne sera effectué dès encaissement du chèque. Le lieu d'entraînement pourra être modifié en fonction du temps.

Fait pour faire valoir ce que de droit.

Le..... , à

Signature du participant (ou représentant légal si mineur) :

Renvoyer cette fiche remplie accompagnée du paiement à :
(Plus l'autorisation parentale pour les mineurs, page 3)

*L'Institut des Arts martiaux
5 rue Beauregard
63000 Clermont-Ferrand*