

STAGE D'HIVER
FORMATION AUX ARTS MARTIAUX
ET AU
KUNG-FU SHAOLIN



SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 JANVIER 2024

DOSSIER DE STAGE



PROGRAMME GÉNÉRAL DU STAGE :

Le stage d'hiver de formation aux Arts martiaux est un stage d'entraînement aux Arts martiaux traditionnels de deux jours en pleine nature dans les massifs d'Auvergne. L'essentiel de la formation se déroulera sur le plateau de Gergovie.

Durant cette formation seront enseignés :

- les techniques d'entraînement et de renforcement des moines guerriers du temple de Shaolin ;
 - un daolu supérieur de Shaolin ;
 - Qigong et méditation ;
- l'Art du combat (boxe chinoise, pieds-poings, balayages et projections, contrôles et immobilisations au sol, et techniques de défense personnelle).

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





DÉROULEMENT DU STAGE

SAMEDI 27 JANVIER

Rendez-vous à 10 heures 30 sur le plateau de Gergovie

- Entraînement de 10 heures 45 à 12 heures 30 ;

Repas du midi.

- Entraînement de 14 heures 30 à 17 heures 30 ;

DIMANCHE 28 JANVIER

Rendez-vous à 10 heures 30 sur le plateau de Gergovie

(le lieu sera très probablement modifié, vous serez informé par courriel avant le stage)

- Entraînement de 10 heures 45 à 12 heures 30 ;

Repas du midi.

- Entraînement de 14 heures 30 à 17 heures.

17 heures 15 : photos-souvenirs et fin du stage.



BILAN DU STAGE :

Près de dix heures d'entraînement en pleine nature, apprentissage des techniques d'entraînement et de renforcement des moines guerriers de Shaolin, apprentissage de techniques d'autodéfense et de boxe chinoise, apprentissage des Jibengong du kung-fu wushu de Shaolin, apprentissage d'un Daolu supérieur de Shaolin, apprentissage de techniques de qi gong et de méditation.



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.**
- ❖ **Pour les 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 les deux jours.**

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 samedi 27 et dimanche 28 janvier 2024. 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 :

REDUCTION : POUR LES ELEVES INSCRITS A L'INSTITUT DES ARTS MARTIAUX POUR LA SAISON 2023/2024, DEDUISEZ 10 EUROS DE VOTRE INSCRIPTION

Souhaite m'inscrire au stage d'hiver qui aura lieu le samedi 27 et dimanche 28 janvier 2024.

Souhaite m'inscrire pour : (*entourez votre choix*)

- une journée au prix de 70 euros (*majeurs*), 30 euros (*mineurs*) : samedi ou dimanche (*entourez votre choix*)
- les deux jours au prix de 90 euros (*majeurs*), 60 euros (*mineurs*)

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 4*)

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