

STAGE D'ÉTÉ
AU MASSIF DU SANCY

Formation aux Arts martiaux
Samedi 06 et dimanche 07 juillet 2024
Au Mont-Dore



DOSSIER DE STAGE



PROGRAMME GÉNÉRAL DU STAGE :

Le stage d'été de formation aux arts martiaux est un stage d'entraînement aux arts martiaux traditionnels et plus spécifiquement au Kung-Fu Shaolin, de deux jours, en pleine nature dans les massifs du Sancy en Auvergne.

Durant cette formation seront enseignés :

- les techniques d'entraînement et de renforcement des moines guerriers du temple de Shaolin ;
 - un *daolu*¹ supérieur de Shaolin ;
 - des techniques de *Qi-gong* et méditation ;
- L'art du combat : boxe chinoise (techniques de percussion (pieds-poings-coudes-genoux), de balayages et projections, et de contrôles et d'immobilisations au sol) et applications en défense personnelle (techniques de percussion et de contrôle (fondées sur l'art du *Qinna*²).

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



¹ Un *Daolu* ou « Tao » est un enchaînement de mouvements codifiés visant à développer et acquérir des aptitudes et des techniques martiales. Il s'agit de l'équivalent chinois du *kata* japonais, mais comprenant des finalités plus diversifiées.

² Le *Qinna* désigne l'art de saisir et de contrôler un adversaire.



DÉROULEMENT DU STAGE :

- **Le samedi :**

« *Entraînement à la Grande Cascade puis au lac du Guéry... »*



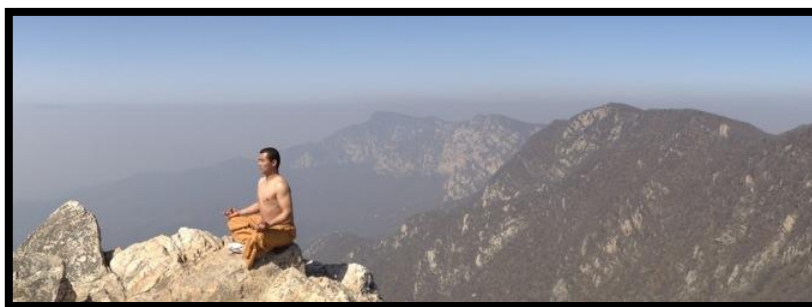
Rendez-vous à 10 heures 15 devant le gymnase du Mont-Dore.

Le matin, départ et entraînement à la Grande Cascade avec au programme, *Qi-gong*, techniques d'autodéfense et de contrôle.

Repas du midi (prévoir des sandwiches).

L'après-midi, boxe chinoise et entraînement aux techniques de Shaolin (exercices de base et techniques avancées, gymnastique martiale, techniques de combat, étude d'un *Daolu* et méditation).

Retour devant le gymnase du Mont-Dore à 18 heures.

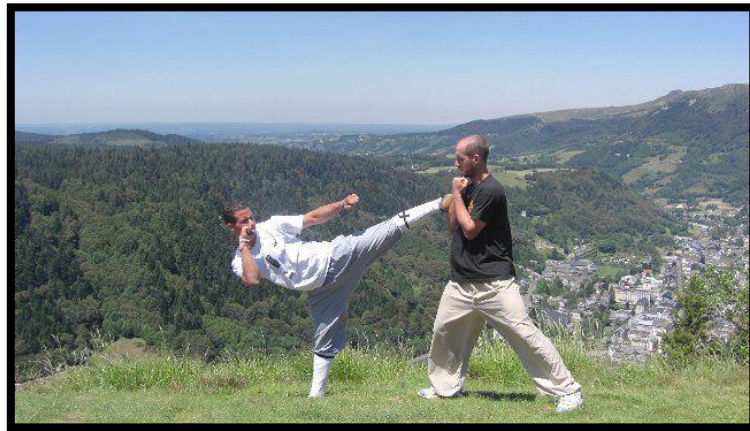


Entraînement nocturne.

Entraînement optionnel pour les plus courageux de 23 heures 30 à une heure du matin. Au programme, renforcement martial...

- **Le dimanche :**

« *Entrainement aux cascades du Mont-Dore et au Sancy... »*



Rendez-vous à 10 heures 30 devant le gymnase du Mont-Dore.

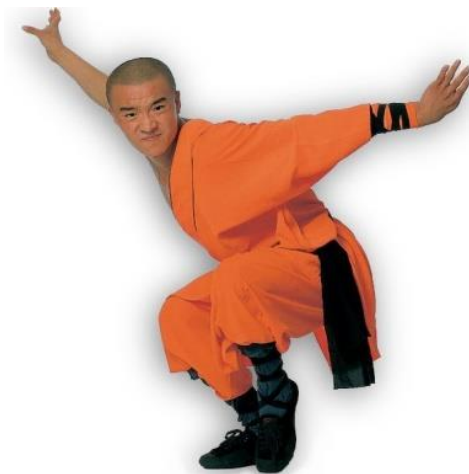
Départ pour les cascades. Le matin, étude des techniques Shaolin, du *Daolu* et des techniques de combat.

Repas du midi (prévoir des sandwiches).

L'après-midi, études des techniques avancées en traditionnel et en combat au Sancy, étude finale du *Daolu*. Renforcement et étirements, méditation et photos souvenirs.

Fin du stage à 17 heures 30.

Restaurant le dimanche soir au Mont-Dore pour les plus motivés.





BILAN DU STAGE :

Plus de dix heures d'entraînement en moyenne montagne (plus de 1200 mètres d'altitude), 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 des bouteilles d'eau, un sandwich pour le midi, un pull, un k-way, une casquette et de la crème solaire.**
- ❖ **Prévoir également un protège-dents simple, ainsi qu'à titre facultatif, des protège-tibias, une coquille et des gants de boxe si vous avez (nous vous en prêterons sinon).**
- ❖ **Les places sont limitées afin de garantir la qualité de la formation, ne tardez pas à vous inscrire si vous êtes intéressé !**



TRANSPORT ET LOGEMENT

- + **Possibilité de transports et covoiturage de Clermont-Ferrand jusqu'au Mont-Dore les deux jours. Contactez-nous si vous êtes intéressé.**
- + **Possibilité de loger directement sur place : soit dans notre gîte partenaire au prix de 42.80 euros (ce tarif incluant la demi-pension, c'est-à-dire la nuitée, le repas du samedi soir et le petit déjeuner du dimanche matin), soit au camping municipal ou dans un hôtel de votre choix. Si vous souhaitez loger dans notre gîte partenaire, merci de nous contacter avant le 02 juin 2024 dernier délai afin que nous procédions à votre inscription (sous réserve des places encore disponibles).**

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

Pour tout renseignement :

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

L'INSTITUT DES ARTS MARTIAUX

www.maifrance.org

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 au Mont-Dore le samedi 06 et dimanche 07 juillet 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. A 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

(Merci de remplir le présent bulletin en caractères majuscules d'imprimerie)

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

Souhaite m'inscrire au stage d'été qui aura lieu le samedi 06 juillet et le dimanche 07 juillet 2024 au Mont-Dore.

Je souhaite m'inscrire pour : (*entourez votre choix*)

- une journée au prix de 80 euros (*majeurs*), 60 euros (*mineurs*) : samedi ou dimanche (*entourez votre choix*)
- les deux jours au prix de 100 euros (*majeurs*), 70 euros (*mineurs*)

REDUCTION : si vous êtes élève à l'Institut des Arts martiaux pour la saison 2023/2024, déduisez 10 euros du prix de votre inscription.

*Chèque encaissé la semaine précédant le stage. Aucun remboursement ne sera effectué.
(établir le chèque à l'ordre de Peter Pinard).*

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 5)

**L'INSTITUT DES ARTS MARTIAUX
5 rue Beauregard
63000 Clermont-Ferrand**