



STAGE NATIONAL D'ETE

Dirigé par les Moines du Temple de Shaolin

KUNG-FU SHAOLIN

à AUTRANS dans l'ISERE
(1200m d'altitude, en pleine nature)

du 10 au 16 Juillet 2011
Ou du 17 au 23 Juillet 2011



Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr



FICHE D'INSCRIPTION

(Feuille à renvoyer complétée avec le règlement avant le 30 juin 2011)

PHOTO
A
Coller

Association Kung Fu Shaolin BP 122- 38 551 ST MAURICE L'EXIL CEDEX

Attention places limitées : réservez votre stage le plus rapidement pour être sûr d'avoir une place.

Prière de joindre une enveloppe timbrée libellée à votre adresse pour la confirmation d'inscription.

M.

Mme

Mlle

NOM :

Prénom :

Date de Naissance et Age :

Adresse complète :

Numéro(s) de Téléphone : 

Profession :

Style pratiqué et Nom du Club :
(facultatif)

Nbre d'années de pratique/Grade :
(facultatif)

E-mail et Site Internet :

Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :
(facultatif)

Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :

Renseignements :

M. TERCHAGUE A

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

M. RAHIM M.

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

MODALITES D'INSCRIPTIONS

(Feuille à renvoyer accompagnée du règlement avant le 30 juin 2011)
pour le stage d'été du 10 Juillet au 16 Juillet 2011
ou du 17 Juillet au 23 Juillet 2011

Faites un choix entre les deux forfaits proposés :

FORFAITS	ADULTE		Cochez	ENFANT (de 11 à 15 ans)		Cochez
STAGE UNIQUEMENT	280,00 Euros		<input type="checkbox"/>	240,00 Euros		<input type="checkbox"/>
STAGE + Pension Complète	530,00 Euros		<input type="checkbox"/>	490,00 Euros		<input type="checkbox"/>

Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 3 à 4 personnes

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage) : 390.00 Euros en pension complète
- Pour les personnes préférant arriver la veille, prière de nous contacter pour la réservation et l'accueil.

VERSEMENT D'ARRHES

Je, soussigné(e),....., demeurant.....

.....
déclare vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de KUNG FU dirigé par les Moines du Temple de Shaolin,

Je choisis la semaine du : du 10 Juillet au 16 Juillet 2011 (1)

du 17 Juillet au 23 Juillet 2011 (1)

- Je commande l'arme, les Demi Lunes au tarif préférentiel de 40 € (merci de joindre le chèque)
- Je commande l'arme, la Chaîne à neuf sections au tarif préférentiel de 40€ (merci de joindre le chèque)
- Supplément de 65 Euros pour ceux qui arrivent la veille (repas + nuitée + petit déj)

Je m'engage à verser **50 % de mon forfait** au titre d'**arrhes** correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de « Kung-Fu Développement »).

Je solderai le prix total le premier jour du stage.

Fait à

, le

(signature des parents obligatoire pour les enfants mineurs)

SIGNATURE OBLIGATOIRE

(1) : Cochez la semaine que vous choisissez

Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎ : 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex
Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

PROGRAMME DU STAGE

DIMANCHE

MATIN :

De 10h00 à 11h15

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11h30 à 12h00

- Présentation des Moines instructeurs
 - Démonstration du contenu du stage
- Tous les stagiaires seront corrigés par les Moines du Temple de Shaolin*



APRES - MIDI :

De 15 h 30 à 18 h 30

- QI GONG
- Echauffements
- Techniques de base du style Shaolin
- Etude de 3 Ji Ben Gong
- Mise en application avec partenaire
- Etirements
- Etude technique de relaxation



LUNDI

MATIN:

De 9h30 à 11h30:

- QI GONG
- Apprentissage de 3 Jin Ben Gong
- Application technique des 3 Jin Ben Gong
- **Initiation aux Demi lunes ou à la Chaîne à neuf sections et étude de la forme du Tao (1° partie)**
- Etirements

APRES - MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Méditation
- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme du Tao à mains nues
- **Tai Zu Chong Quan (1° partie)**
- Chin-na (techniques de clés)
- Relaxation – Qi Gong
- Initiation à la langue chinoise



Apéritif offert en fin de journée à tous les stagiaires

Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2011

MARDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30:

- Qi Qong
- Etude de 3 Ji Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etirements



APRES - MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Perfectionnement et étude de la forme **aux Demi lunes ou à la Chaîne à neuf sections (2° partie)**
- Self-défense
- Initiation au TAI JI QUAN style Chen
- Relaxation Qi Gong



MERCREDI

Entraînement en extérieur à 1800m

De 10h00 à 16h30

- Perfectionnement et étude de la forme **aux Demi lunes ou à la Chaîne à neuf sections (3^{ème} partie)**
- Apprentissage de 3 Ji Ben Gong et application pratique
- Etude de la forme du Tao à mains nues (2° partie)
- Etirements
- Méditation - Qi Gong

(prévoir une casquette, un pull, de la crème de protection solaire pour la sortie)

Soirée thématique "LE TEMPLE DE SHAOLIN" A partir de 21h00

- Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance du Temple de Shaolin (sabre, épée, chaîne à 9 sections, tenues de moine, bracelets, chapelets, peintures sur toile...)
- Projection vidéo, discussion et débat ouvert avec le Moine Instructeur.



Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2011

JEUDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30

- Tai Ji Quan
- Gymnastique liée au Kung Fu
- Techniques de jambes
- Etirements



APRES-MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Etude de 3 Ji Ben Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etude de la forme du Tao à mains nues (**3° partie**)
- Etirements
- QI GONG



VENDREDI

MATIN :

De 9h30 à 11h30:

- Etude de 3 Jin Ben Gong et application pratique avec partenaire
- Etude de la forme du Tao à mains nues (**4° partie et fin du Tao**)
- Assouplissements



APRES - MIDI :

De 16h45 à 19h00

- Chin-na
- Perfectionnement et étude de la forme des armes (**fin du Tao**)
- Relaxation – Qi Gong
- Etirements

Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil

Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2011

SAMEDI

MATIN :

De 9 h 15 à 11 h 00

- Révision totale du programme et correction des erreurs techniques et schématiques

De 11 h 00 à 11 h 30

- ⇒ **Démonstration des Moines du Temple de Shaolin**
- ⇒ **Séance photo-souvenir**
- ⇒ **Délivrance du certificat de stage**

Fin du stage à 11h30 (le repas du samedi midi n'est pas compris dans la pension, il est en supplément si vous restez manger)

- *Le programme du stage pourra subir de légères modifications (à cause des intempéries, ...)*

Attention : Prévoyez vos **Demi Lunes** ou votre **Chaîne à neuf sections** pour effectuer ce stage dans de bonnes conditions.

Vous en trouverez difficilement dans le commerce.

Affaires à prévoir pour le stage :

Affaires de toilettes – tee shirt - casquette – crème solaire - tennis - KWay - 1 bouteille d'eau - Petit Sac à dos pour la sortie serviettes de bains - maillot de bain -

BILAN DU STAGE :

A la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :



- ⇒ Les 18 Ji Ben Gong de SHAOLIN et leur application technique
- ⇒ Un Tao Supérieur à mains nues « **Tai Zu Chong Quan** »
- ⇒ Un Tao Supérieur **aux Demi lunes** ou à la **Chaîne à neuf sections**
- ⇒ Initiation au TAI JI QUAN style Shaolin
- ⇒ Acquisition de techniques de CHIN NA
- ⇒ Connaissance des éléments de base du QI GONG Interne et Externe
- ⇒ Acquisition de techniques d'étirement



Renseignements :

M. TERCHAGUE A
M. RAHIM M.

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

☎ : 06.08.32.93.43

✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT**

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

L'HEBERGEMENT

Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres pour quatre personnes.

Si vous désirez avoir une chambre pour 2 personnes :
supplément de 86 euros par personne

Si vous désirez avoir une chambre individuelle :
supplément de 120 euros

Ces chambres comprennent :

- une salle de bain avec douche
- lits séparés
- placards
- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge



LES REPAS

Ils seront pris au restaurant

Le petit déjeuner comprend:

- Café, Chocolat, Thé ...
- pain, beurre, confiture,
- viennoiserie
- laitages : yaourt ou fromage
- jus d'orange – fruits



Le déjeuner et le dîner comprennent :

- une entrée
- un plat de résistance
- fromage
- un dessert
- ...

Si vous êtes végétariens ou végétaliens, merci de nous le signaler sur la feuille d'inscription.

LES ACTIVITEES

Vous pourrez bénéficier de :

- piscine
- sauna et jacuzzi (fermé après 19h30)
- table de ping pong
- baby foot
- boulodrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation
- tir à l'arc sur réservation avec 6 personnes minimum...



Toutes ces activités sont proposées à titre gratuit

Renseignements :

M. TERCHAGUE A

☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22

M. RAHIM M.

☎ : 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT

BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex

Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné :Père, Mère, Tuteur (1)

Demeurant à :
.....

Tél. :.....

AUTORISE MON ENFANT

Nom :.....

Prénom :.....

Né(e) le :

à :.....

A participer au stage qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère : **du 10 au 16 juillet 2011 (1)**
ou **du 17 au 23 juillet 2011 (1)**

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

Joindre obligatoirement un certificat médical de la saison " apte à la pratique des arts martiaux "

Pendant la semaine de stage, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc...

A _____, le _____.

Faire précéder la signature de la mention manuscrite " certifiée sincère et exacte "

Signature

(1) Rayer les mentions inutiles

Renseignements : M. TERCHAGUE A ☎: 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT** BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex
Sites Internet : www.kungfuasso.com [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr



Lieu de rendez-vous pour les stages



L'ESCANDILLE à Autrans

Le Samedi à partir de 18h30 ou le dimanche à 10h00.

Plan d'accès : Train + Autocar

- Prendre le train jusqu'à GRENOBLE
- Prendre la correspondance en autocar : Grenoble / Autrans

Coordonnées de la compagnie des Bus, Allo Transisère : 08 20 08 38 38

Si vous signalez au chauffeur du bus que vous vous rendez à l'Escandille, le bus vous amènera jusqu'au centre.

Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Grenoble
- Prendre la direction de Villard de Lans, LANS EN VERCORS
- Ensuite prendre la direction de AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE", route de la sûre.



N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail si vous désirez des renseignements complémentaires.

Renseignements :	M. TERCHAGUE A M. RAHIM M.	☎ : 04.67.07.57.97 / 06.14.36.27.22 ☎ : 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT		BP 122 38551 St Maurice l'Exil Cedex
Sites Internet :	www.kungfuasso.com http:// shaolinkungfu.free.fr	
E-mail :	kungfudeveloppement@yahoo.fr	