



STAGE NATIONAL D'ETE



Dirigé par les Moines du Temple de Shaolin

KUNG-FU SHAOLIN

à MONTPELLIER

Palavas Les Flots
(Au bord de mer)

du 2 au 8 Août 2009



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



FICHE D'INSCRIPTION

(Feuille à renvoyer complétée avec le règlement avant le 15 juin 2009)

PHOTO
A
Coller

Association Kung Fu Développement 2049 Avenue de Toulouse- 34070 Montpellier

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 15 juin 2009)
pour le stage d'été - du 2 au 8 Août 2009

FORFAITS	ADULTE	Cochez	ENFANT (de 11 à 15 ans)	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	270,00 Euros	<input type="checkbox"/>	230,00 Euros	<input type="checkbox"/>

VERSEMENT D'ARRHES

Je, soussigné(e),....., demurant.....
.....

déclare vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de KUNG FU dirigé par les Moines du Temple de Shaolin,
du 2 au 8 Août 2009

- Je commande l'arme, la Sabre au tarif préférentiel de 35 € (merci de joindre le chèque)
 Je commande l'arme, l'épée au tarif préférentiel de 35 € (merci de joindre le chèque)

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)
(1) : Cochez la semaine que vous choisissez

SIGNATURE OBLIGATOIRE

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



LUNDI

MATIN:

De 8h00 à 10h00:

- QI GONG
- Apprentissage de 3 Jin Ben Gong
- Application technique des 3 Jin Ben Gong
- **Initiation au sabre ou à l'épée et étude de la forme du Tao (1° partie)**
- Etirements

APRES-MIDI :

De 16 h 00 à 19 h 00

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



APRES-MIDI :

De 17h00 à 19h15

- Méditation
- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme du Tao à mains nues
La Boxe des 7 étoiles (1° partie)
- Chin-na (techniques de clés)
- Relaxation – Qi Gong

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

MARDI

MATIN :

De 8h00 à 10h00:

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

MERCREDI

MATIN :

De 8h00 à 10h00:

- Méditation - Qi Gong
- Perfectionnement et étude de la forme du **Tao de sabre ou de l'épée (3ème partie)**
- Apprentissage de 3 Ji Ben Gong et application pratique
- Etirements



APRES-MIDI :

De 17h00 à 19h15

- Perfectionnement et étude de la forme **du sabre ou de l'épée (2° partie)**
- Self-défense
- Initiation au **TAI JI QUAN** style Chen
- Relaxation Qi Gong



APRES-MIDI :

De 17h00 à 19h15

- Course, renforcement
- Chin-na
- Etude de la forme du Tao à mains nues (**2° partie**)
- Assouplissements

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](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr

Stage de Kung Fu SHAOLIN à Montpellier 2009

JEUDI

MATIN :

De 8h00 à 10h00:

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



VENREDI

MATIN :

De 8h00 à 10h00:

- 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

ENTRAINEMENT DE NUIT SUR LA PLAGES

De 21h00 à 23h00:

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



APRES-MIDI :

De 17h00 à 19h15

- Chin-na
- Perfectionnement et étude de la forme du **sabre ou de l'épée (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

SAMEDI

MATIN :

De 8h00 à 10h30

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

De 10h30 à 11h00

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

Fin du stage à 12h00

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

Attention : Prévoyez votre **sabre ou votre épée** pour effectuer ce stage dans de bonnes conditions. Vous en trouverez difficilement dans le commerce.

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

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 Jin Ben Gong de SHAOLIN et leur application technique
- ⇒ Un Tao Supérieur à mains nues, Tao de la Boxe des 7 étoiles
- ⇒ Un Tao Supérieur **au sabre ou à l'épée**
- ⇒ 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



P.S : Tous les stagiaires seront corrigés par les Moines du Temple de Shaolin

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

L'HEBERGEMENT

Nous vous donnons quelques adresses d'hébergement sur Palavas Les Flots afin que vous puissiez réserver votre semaine à côté du lieu d'entraînement.



HOTELS : *Hôtel du Midi*
191 avenue Saint Maurice
Tel. : 04 67 68 00 53

Hôtel Le Brazilia
9 bld Maréchal Joffre
Tel. : 04 67 68 00 68

CAMPINGS : *Palavas Camping*
Route de Maguelone
Tel. : 04 67 68 01 28

Camping Saint Maurice
189 avenue Saint Maurice
Tel. : 04 67 68 99 61

Camping des Roquilles
267 avenue Saint Maurice
Tel. : 04 67 68 03 47

Camping Montpellier Plage
95 avenue Saint Maurice
Tel. : 04 67 68 00 91 / 04 67 68 07 01



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 Montpellier : du 2 au 8 août 2009

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

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 le stage

Dimanche 2 août à 10h00 à l'Hôtel du Midi
191 avenue Saint Maurice
34250 Palavas Les Flots

Plan d'accès : Train + Bus

- Prendre le train jusqu'à Montpellier
- Prendre la correspondance en bus : Montpellier / Palavas Les Flots
(le bus traverse l'avenue St Maurice)

Coordonnées de la compagnie des Bus, TAM : 04 67 22 87 87

Prenez vos dispositions en appelant la compagnie des bus car durant les vacances scolaires, la fréquence des transports est réduite.

Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Montpellier EST
- Prendre la direction de Palavas Les Flots.
- Dans Palavas les Flots, prendre la direction « Rive gauche »



Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par email.

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	