



# 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 11 au 17 Juillet 2010

Ou du 18 au 24 Juillet 2010



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

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)



## FICHE D'INSCRIPTION

(Feuille à renvoyer complétée avec le règlement avant le 30 juin 2010)

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

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)

## MODALITES D'INSCRIPTIONS

(Feuille à renvoyer accompagnée du règlement avant le 30 juin 2010)  
pour le stage d'été du 11 Juillet au 17 Juillet 2010  
ou du 18 Juillet au 24 Juillet 2010

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 11 Juillet au 17 Juillet 2010 (1)

du 18 Juillet au 24 Juillet 2010 (1)

Je commande l'arme, la lance au tarif préférentiel de 40 € (merci de joindre le chèque)

Je commande l'arme, la hallebarde 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://www.kungfuasso.com) [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto: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



#### 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 à la lance ou à l'hallebarde 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  
**La Boxe des Canons (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://www.kungfuasso.com) [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)

## **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 **à la lance ou à l'hallebarde (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 **à la lance ou à l'hallebarde (3ème 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://www.kungfuasso.com) [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)

## Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2010

### 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 à la lance ou à l'hallebarde (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://www.kungfuasso.com) <http://shaolinkungfu.free.fr>

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)

## Stage de Kung Fu SHAOLIN à Autrans 2010

### **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 votre **lance ou votre hallebarde** 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, Tao de la Boxe des Canons
- ⇒ Un Tao Supérieur à la lance ou à l'hallebarde
- ⇒ 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  
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://www.kungfuasso.com) [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto: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 (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://www.kungfuasso.com) [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto: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 11 au 17 juillet 2010 (1)**  
ou **du 18 au 24 juillet 2010 (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://www.kungfuasso.com) [http:// shaolinkungfu.free.fr](http://shaolinkungfu.free.fr)  
**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)



**Lieu de rendez-vous pour les stages**  
**du 11 au 17 Juillet et**  
**du 18 au 24 Juillet 2010**

***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.**

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