

STAGE D'ETE 2024

Bagua Zhang
Qi Gong Tai Chi
Wing Chun

Tous
Public

Venez vous ressourcer et pratiquer en plein air



L'ESCANDILLE
à Autrans en Isère

du 04 au 10 août

W
U
S
H
U
ACADEMIE

TRAINING

Inscriptions et Renseignements : 0624597046



academie.wushu.training@gmail.com

Le BAGUA ZHANG

par **Thierry VICENTE**

Diplômé en arts énergétiques et martiaux chinois, il enseigne le taiji quan et le bagua zhang depuis 2008. Sa formation a débuté en 1995 en France et a été complétée par de multiples séjours en Chine continentale et à Taïwan.

Recherchant la décontraction et la fluidité dans le geste (avec une préférence manifeste pour l'utilisation de l'énergie et un refus de la force physique) comme beaucoup d'autres styles chinois, le ba gua zhang (ou pakua chang) se distingue par l'utilisation marquée de la paume de main (c'est-à-dire de la main ouverte, de préférence au poing) et par des déplacements circulaires, des rotations.

Comme les autres arts internes, le ba gua zhang est à la fois un art martial fondé sur une stratégie de combat originale (une stratégie de contournement et d'enroulement), une gestuelle de santé (une thérapie énergétique) et une discipline spirituelle fondée sur la répétition du pas glissé, parfois appelé « le pas dans la boue » (ba gua tang ni bu, 八卦趟泥步).

Comme le taiji quan ou le xingyi quan, le ba gua zhang ne désigne pas un style unique, mais plutôt une famille d'écoles qui ont des points communs et des différences aussi bien dans les déplacements que dans le positionnement des mains. Les écoles les plus représentées sont l'école Cheng avec sa main du dragon (long zhang), et l'école Yin (avec sa main en langue de bœuf, niu she zhang). Et même encore à l'intérieur de ces écoles, les différents maîtres qui transmettent aujourd'hui leur art ont manifestement chacun leur particularité.

Un certain nombre de principes sont toutefois acceptés par les différentes écoles; ils sont résumés dans un texte anonyme connu sous le titre de Shi yao ba fa, 十要八法, les Dix Ordres (ou Commandements) et les Huit Principes.



Le Yi JIN JING

par Filip RUDNYCKYJ

Diplômé de Qi GONG et KUNG FU a la Fédération Française des Arts énergétiques et Martiaux Chinois

Le Yi Jin Jing est une méthode de Qi Gong ancestrale dont les origines remontent à la Chine ancienne. Selon la légende, son origine serait attribuée à un moine du nom de Boddhi Dharma qui aurait voyagé en Chine en l'an 526 de notre ère.

Yi Jin Jing signifie "Classique de la transformation des muscles et

tendons". Cette méthode de Qi Gong fait maintenant partie des exercices pour fortifier la santé ; reconnu et rédigée par l'Association Chinoise du Qi Gong de santé du bureau des sports de Chine.

Il est caractérisé par des mouvements décontractés, souples, harmonieux et gracieux. Il met l'accent sur le mouvement des membres et des organes par l'extension, le fléchissement et le pivotement de la colonne vertébrale dans le but de fortifier la santé et prévenir les maladies. Les effets sur la santé de cet exercice sont notables et se font sentir aussitôt, en procurant une sensation de bien-être immédiat chez celui qui le pratique.

La pratique régulière du Yi Jin Jing est bénéfique pour le système respiratoire, il favorise la flexibilité, l'équilibre et le maintien de la force musculaire. Les exercices peuvent contribuer à prévenir et traiter les maladies des articulations, des systèmes digestif, cardiovasculaire et nerveux.



Le TAIJI GONGFU SHAN

Consiglia VICENTE

Professeure de sport spécialisée en arts énergétiques et martiaux chinois.
Formée en Chine.

Enseigne depuis près de 20 ans.

Formation du Matin: Taiji Gongfu shan: éventail du taiji et du kungfu en 52.

Un enchaînement de 52 techniques à l'éventail, mêlant le taijiquan, le kung fu, le baguazhang, entre autres.

L'ensemble du taolu s'exécute sur une base musicale chantée en chinois qui exalte la pratique du wushu en Chine.

L'enchaînement est divisé en 4 parties: la première, est plutôt yin, les séquences deux et trois sont yang avec des techniques de kung fu et une technique de bagua zhang à la fin de la troisième partie. La dernière partie est yin avec des mouvements de taiji à l'éventail.



Le WING CHUN

Mowafak EL BERNI

Professeur de Kung Fu style Wing Chun, diplômé de la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois, enseigne le Wing Chun depuis 10 ans.

La formation du matin : Siu Lim Tao -concepts basiques et avancés

L'enseignement de cet enchaînement est le fondement même du Wing Chun. Je l'enseigne de différentes façons mais toujours la même forme. Pendant ce stage vous verrez un travail de posture avancé, un travail unissant l'intention, la concentration et la force.

L'enchaînement est divisé en 3 sections: la première se focalise sur l'interne dans les muscles, la deuxième section développe le concept de relâchement + force dans les mouvements, la troisième section ancre les techniques dans le corps et l'esprit.

Différents enseignements sur la ligne centrale et la gestion de la balance ainsi que les applications martiales de ce Tao seront abordés.



Programme du stage

Dimanche

15h00 à 16h00: Accueil

_Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

17h00 à 18h30

_Présentation et démonstration des enchaînements par les enseignants

_Atelier commun de remise en forme avec Consiglia VICENTE

18h30 à 19h00 Pot d'arrivée

Lundi

9h30 à 11h30: Stage module 1

_ Bagua Zhang

_ Yi Jin Jing

_ Tai ji Gong Fu Shan

_Wing Chun

17h00 à 19h00: Ateliers de découverte

_Body Zen: stretching, équilibre, souplesse, relaxation, abdo- hypopressifs

_Découverte du Tai Ji du style Shaolin (entre le Kung Fu et le TaiJi)

_Canne de combat: principes fondamentaux

_Tao Wing Chun perso - Tao de Ji Ben Gong

Soirée thématique et débat



Mardi

9h30 à 11h30: Stage module 2

- _ Bagua Zhang
- _ Yi Jin Jing
- _ Tai ji Gong Fu Shan
- _ Wing Chun

17h00 à 19h00: Ateliers de découverte

- _ Tuishou, poussée des mains
- _ Gym oxygène;renforcement musculaire et d étirements dans la nature
- _ Initiation au Nunchaku
- _ Le Zhuan Zhuang pour le martial (posture de l'arbre)



Mercredi:

9h30 à 17h00: Stage module 3

randonnée, pique-nique et pratique en montagne

- _ Bagua Zhang
- _ Yi Jin Jing
- _ Tai ji Gong Fu Shan
- _ Wing Chun

17h00 à 18h00: [Retour au centre](#)



21h00 à 22h **Soirée méditation sur les 5 sens**

Jeudi:

9h30 à 11h30: Stage module 4

- _ Bagua Zhang
- _ Yi Jin Jing
- _ Tai ji Gong Fu Shan
- _ Wing Chun

17h00 à 19h00: Ateliers de découverte

- _ Initiation course a pied
- _ Les 3 respirations du yoga, les six sons thérapeutiques et méditation de l'orbite microcosmique
- _ 5 principes du xing yi quan
- _ Initiation Bâton Long – Initiation Couteau 8 sections du Wing Chun



Vendredi

9h30 à 11h30: Stage module 5

- _ Bagua Zhang
- _ Yi Jin Jing
- _ Tai ji Gong Fu Shan
- _ Wing Chun

17h00 à 19h00: Ateliers de découverte

- _ Qi gong du bagua et marche des neuf palais
- _ Le Yi Quan: le Taiji intuitif
- _ 10 postures du taijiquan ancien

- _ Initiation au Mannequin de bois- Anneau du Wing Chun

21h00 à 23h30 Soirée dansante

Samedi: Bilan du stage

9h30 à 11h00

Révision

- _ Démonstrations générales

11h00 à 12h00

Photos souvenirs et pot de départ et déjeuner



Renseignements administratifs: academie.wushu.training@gmail.com

Filip Rudnyckyj: 06 24 59 70 46

Renseignements Yi JIN JING: rudnyckyj.kf@gmail.com

Filip Rudnyckyj: 0624597046

Renseignements Taiji Gongfu Shan : consigliavicente@yahoo.fr

Consiglia Vicente : 0770073640

Renseignements Bagua: thierryvicente@yahoo.fr

Thierry Vicente: 0618780639

Renseignements Wing Chun: aelberni@hotmail.fr

Mowafak El Berni : 0641992555

Rendez-vous à l'accueil de l'ESCANDILLE

Dimanche 4 Août 2024 entre 15h00 et 16h00



Train + Autocar

Plan d'accès :

- 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,

Voiture

Plan d'accès :

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

<http://www.escandille.com/>

Les chambres

Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres pour deux personnes (2 lits).

Pour les familles ou groupe, vous pouvez réserver une chambre à 3, 4,5 ou 6 lits

Possibilité d'avoir une chambre individuelle :

Ces chambres comprennent :

- toilettes et une salle d'eau avec douche
- lits séparés, lits gigognes pour les 3, 4, 5 et 6 personnes
- placards



Les repas

Ils seront pris en salle à manger

Le petit déjeuner comprend:

- Café, Chocolat, Thé
- pain, beurre, confiture,
- viennoiserie
- laitages
- jus d'orange - fruits

Le déjeuner et le dîner comprennent :

- une entrée
- un plat de résistance
- fromage
- laitages : yaourt ou fromage - un dessert...



Si vous êtes végétarien ou végétalien, merci de nous le signaler sur la feuille de renseignements.

Les activités

Vous pourrez bénéficier au sein de l'Escandille :

- piscine
- sauna, hammam, 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 vous sont proposées à titre gratuit.

La sortie en montagne sera possible si la météo le permet.

Prévoir lunettes de soleil, casquette ou chapeau, crème de protection solaire.

Vêtements chauds et de pluie, chaussures de marche petite montagne

Les activités à l'extérieur (payant)

- _ Parapente
- _ Accrobranche

Stage d'été 2024 à Autrans

Fiche d'inscription individuelle et groupée pour un couple ou une famille

Académie Wushu Training
Association Loi 1901 N° 782003104



Fiche à envoyer à academie.wushu.training@gmail.com avant le 31 mars 2024 et régler par virement manuel après acceptation de l'inscription

Nom	Prénom	date de naissance
Nom	Prénom	date de naissance
Nom	Prénom	date de naissance
Nom	Prénom	date de naissance
Nom	Prénom	date de naissance
Nom	Prénom	date de naissance
e-mail:	adresse postale	

N téléphone

Forfaits 6 jours par personne (or déjeuner du samedi) du dimanche 04 au samedi 10 aout 2024.

Stage seul le matin + après-midi: **180 €** Stage seul ½ journée le matin ou l'après-midi: **120 €**

Stage + hébergement dans une chambre commune 2 lits + pension complète : **797 € /personne**

Stage ½ journée + hébergement dans une chambre commune 2 lits + pension complète : **737 € /personne**

Stage + hébergement dans une chambre particulière + pension complète : **869€**

Stage ½ journée + hébergement dans une chambre particulière + pension complète : **809 €**

CHOISIR SON MODULE DE STAGE DU MATIN : *entourer votre choix*

Yi JIN JING

TAIJI GONGFU SHAN

BAGUA ZHANG

WING CHUN

Accompagnateur majeur avec hébergement + pension complète : chambre commune 2 lits : **617 €/personne**

Forfaits sans pension 6 jours par appartement du dimanche 04 au 10 aout 2024

Appartement seul : 2 lits: **585,96€** Appartement seul: 4 lits: **849,12€** Appartement seul : 6 lits **1049,88€**

Tarifs pour les enfants selon l'âge: nous consulter: Animaux acceptés uniquement en appartement: Tarif spécifique, nous consulter. Possibilité de Chambre de 4,3 ou 6 lits pour les familles: Tarifs* sur le lien internet ci-dessous

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Je soussigné(e) (nom du stagiaire ou accompagnateur) déclare m'inscrire au stage d'été 2024 à Autrans et je m'engage à verser 50% de mon forfait au titre d'arrhes. Je solderai le montant restant au premier jour du stage. Règlement des arrhes par virement manuel après avoir envoyé cette fiche à « Académie Wushu Training » **avant le 31 mars 2024** (voir les modalités d'annulation).

Montant total du forfait:.....€

Le stagiaire ne possédant pas de licence fédérale, fournir un certificat médical pour une pratique physique douce et fournir une attestation de votre assurance de responsabilité civil. Vous serez informé de la validité de votre inscription par mail.

Fait à _____ le _____

Signature obligatoire

Fiche d'informations et renseignements

L'enseignement du matin est dédié à l'apprentissage d'une forme propre à la discipline de chaque enseignant.

Le stagiaire choisit son module du matin à suivre pendant toute la durée du stage.

L'enseignement de l'après-midi est dédié aux ateliers de découverte et d'initiation de diverses pratiques martiales et énergétiques (voir programme). Les contenus peuvent être modifiés et réorganisés selon de nouvelles propositions des enseignants le jour du stage. Le choix des ateliers est à décider sur place par le stagiaire.

La formule demi-stage doit être suivie et respectée durant tout le stage du matin ou de l'après-midi.

Pour le stage Taiji Gongfu Shan, ce procurer un éventail de pratique; se renseigner auprès de l'enseignante. Pour les initiations canne de combat et nunchaku se renseigner auprès des enseignants

Il est conseillé de pratiquer avec une tenue souple et chaussures légères de pratique ou de sports. A préférer une tenue chinoise.

L'hébergement à l'Escandille ou à l'extérieur:

Le stagiaire qui choisit de se loger dans un camping, dans un hôtel ou dans une chambre d'hôtes à Autrans, le fait d'après son initiative et sa recherche. L'office du tourisme d'Autrans peut le renseigner à la recherche d'un logis.

<http://www.camping-du-vercors.fr/>

<http://www.tourisme.fr/16/office-de-tourisme-autrans.htm>

Le stagiaire ne résidant à l'extérieur de l'Escandille ne pourra pas bénéficier des services et des activités du centre

Les conditions de réservation. Toute réservation sera enregistrée après l'enregistrement du virement de 50% d'arrhes du montant de votre forfait

Les places sont limitées. Respecter la date limite d'inscription du **31 mars 2024**. Toute inscription avec hébergement + pension complète arrivée après cette date peut être refusée si le centre L'Escandille est complet. Dans ce cas, vos arrhes vous seront restituées intégralement sous 30 jours ou recalculé si vous trouvez un hébergement à l'extérieur de l'Escandille sous présentation de la confirmation de votre location à l'extérieur.

En cas d'annulation par le stagiaire avant le stage. Toute annulation provoque une désorganisation et une perte financière. Aucun remboursement n'est possible

En cas d'abandon par le stagiaire pendant le stage: aucun remboursement n'est possible

En cas d'annulation ou d'indisponibilité d'un enseignant avant le stage. Le stagiaire sera informé par mail. Il aura la possibilité de choisir: suivre le stage avec les autres enseignants sans modification de son inscription ou passer le séjour à l'Escandille en touriste sans suivre le stage.

Le stagiaire mineur. Il doit être accompagné par au moins son parent ou représentant légal lui-même stagiaire ou accompagnateur; fournir une autorisation parentale. Le mineur peut être encadré sous la responsabilité des enseignants du stage ou par un responsable (majeur) représentant son parent. Dans ce cas, remplir l'autorisation parentale et le mineur sera logé dans une chambre avec d'autres mineurs ou à défaut dans une chambre particulière à la charge financière de son parent ou tuteur. Le mineur non accompagné de son responsable ne pourra pas sortir seul en journée et soirée de l'Escandille.

AUTORISATION PARENTALE pour le stagiaire mineur

§1 : Je soussigné(e) :

Père, Mère, Tuteur (1)

Demeurant

.....
.....

Tél. :

AUTORISE MON ENFANT

Nom :.....

Prénom :.....

Né(e) le :

à :.....

A participer au stage qui se déroulera à AUTRANS en Isère : du 04 au 10 aout 2024

Je déclare que mon enfant est assuré en responsabilité civile en cas d'accident

Nom et n° d'assurance

§2 : Je donne mon accord à Mr, Mme (1) en qualité de: enseignant
du stage ou accompagnateur, ou son enseignant, ou lien de parenté..... duquel mon enfant
susnommé est sous sa responsabilité et présent durant toute la période du stage.

Fait à

le

Nom et prénom , Signature du parent ou du représentant légal