

**Participation : 150 €**

Comprenant :

**Les Cours** (16 heures d'enseignement) +

- Hébergement en dortoir
- Pension complète
- Transport bateau

**Inscription : avant le samedi 09 mai 2015**

**Règlement :** possibilité 1, 2 ou 3 chèques à l'ordre de « Asecam »  
Chèques(s) à joindre à l'inscription

**Autorisation Parentale pour les mineurs**

Je soussigné(e)

Responsable légal de

Autorise celui-ci (celle-ci) à participer au stage de KUNG-FU du 23,24 et 25 mai 2015 sur l'Ile de Ste Marguerite et autorise les organisateurs à prendre toutes dispositions en cas de nécessité médicale

Date :

Signature :

**Important :** Numéro(s) de téléphone à appeler en cas d'urgence :

# STAGE

## « LES 5 ANIMAUX DU KUNG-FU »

*Jìshù dòngwù - 技術動物*

&

« Qi Gong - Le Jeu des 5 Animaux »

*wǔqín xì - 五禽戏*

**23, 24 et 25 mai 2015**

**Au Fort de l'Ile Sainte Marguerite – Au large de Cannes**



**Renseignements et  
Inscriptions**

06.14.60.81.34 ou

[jmg.asecam@wanadoo.fr](mailto:jmg.asecam@wanadoo.fr)

**Organisé par l'ASECAM**

## PROGRAMME

<b>Samedi 23 mai</b>	<b>Dimanche 24 mai</b>
<b>Après-midi</b> 14h00 : Départ bateau embarcadère Cannes, quai Laubeuf 14h45 : Réception des dortoirs et draps 15h00/17h00 : Temps libre 17h00/18h30 : Entraînement Kung-Fu 18h30/19h00 Qi Gong 19h30 : Repas	<b>Après-midi</b> 13h30/17h00 : Temps libre (sieste, plage, ballade, jeux libres) 17h00/18h30 : Entraînement Kung-Fu 18h30/19h00 Qi Gong 19h30 : Repas
<b>Soir</b> 21h00-22h00 : Kung Fu et Qi Gong	<b>Soir</b> 21h00-22h00 : Kung Fu et Qi Gong
<b>Dimanche 24 mai</b>	<b>Lundi 25 mai</b>
<b>Matin</b> 7h30/8h15 : Kung Fu et Qi Gong 08h30 : Petit Déjeuner	<b>Matin</b> 7h30/8h15 : Kung Fu et Qi Gong 08h30 : Petit Déjeuner
<b>Matinée</b> 9h30/11h00 : Entraînement Kung-Fu 11h00/11h30 Qi Gong	<b>Matinée</b> 9h30/11h00 : Entraînement Kung-Fu 11h00/11h30 Qi Gong
12h15 : Repas	12h15 : Repas
	<b>Après-midi</b> 14h00-16h00 : Entraînement en extérieur 17h00 : Retour bateau Quai Laubeuf

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----  
*Découper en suivant les pointillés*

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

*Stage Ile Ste Marguerite 23,24 et 25 mai 2015*

**NOM :**

**Prénom :**

**Age :**

**Sexe :**

**Signature :**

A rendre aux horaires de cours ou à renvoyer par courrier à :  
ASECAM 4 Impasse de la Chaumière 06400 Cannes

## Thème principal du stage :

### **Les 5 animaux de base du Kung-Fu** **TIGRE, GRUE, LEOPARD, SERPENT, DRAGON**

- ⇒ **Principes et Techniques de base de chaque animal**
- ⇒ **Applications codifiées pour chaque animal**
- ⇒ **Travail à 2 conventionné et libre autour des 5 animaux**

Avec **Jean Marc GUIBILATO** *Professeur Diplômé d'Etat 5<sup>ème</sup> Duan*

*Facultatif*

### **Qi Gong – Le jeu des 5 animaux** **TIGRE, CERF, OURS, SINGE, GRUE**

- ⇒ **Caractéristiques et fonctions de chaque animal**
- ⇒ **Exercices pour chaque animal**
- ⇒ **Enchaînement**

Avec **Jean Marie PORTOS** *Professeur Diplômé d'Etat*

### **Equipement :**

#### **Obligatoire**

- ✓ Tenue d'entraînement (avec tee-shirt de son club ou *blanc uni avec manches courtes*)
- ✓ Petit coupe-vent ou polaire ou survêtement (pour entraînement soir et matin)
- ✓ Chaussures pour entraînement en extérieur (paire de basket ou autres)
- ✓ Chapeau ou casquette

#### **Conseillé**

- ✓ Crème solaire et lunettes solaires
- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Lampe électrique

+ **Le nécessaire de toilette !**