

**Participation : 150 €**

Comprenant :

Les Cours (16 heures d'enseignement) +

- Hébergement en dortoir
- Pension complète
- Transport bateau

**Inscription : avant le samedi 23 avril 2016**

*(le plus tôt sera le mieux pour les dortoirs)*

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

**Option et en supplément**

**Bâton Long Traditionnel** d'entraînement **25 €**

Payable à la commande avant le samedi 02 avril 2016

**Autorisation Parentale pour les mineurs**

Je soussigné(e)

Responsable légal de

Autorise celui-ci (celle-ci) à participer au stage de KUNG-FU du 14,15 et 16 mai 2016 sur l'île 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 :

# **S T A G E**

## **BÂTON LONG**

### **TRADITIONNEL**

*Gùn Shu - 棍*

Et/ou

## **TAÏCHI STYLE YANG**

**14,15 et 16 mai 2016**

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



Organisé par l'ASECAM

**Renseignements**

**Et**

**Inscriptions**

**06.14.60.81.34** ou

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

## Thème principal du stage :

### **Le Bâton Long Traditionnel**

- ⇒ **Principes et Techniques de base du Bâton Long Traditionnel**
- ⇒ **Travail à 2 conventionné et libre autour du Bâton**
- ⇒ **Taolu Traditionnel**

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

### **Taïchi Chuan – Style Yang**

- ⇒ **Petite Forme de Pékin**
- ⇒ **Applications martiales**
- ⇒ **Tuishou**

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

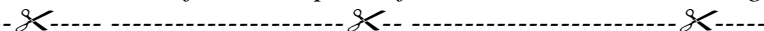
+ **Le nécessaire de toilette !**

## PROGRAMME

*Donné à titre indicatif*

<b>Samedi 14 mai</b>	<b>Dimanche 15 mai</b>
<b>Après-midi</b> 14h00 : Départ bateau embarcadère Cannes, quai Laubeuf 14h45 : Réception des dortoirs et draps 15h00/17h00 : Temps libre 17h00/18h15 : Bâton ou Taïchi 18h15/19h00 Taïchi pour tous 19h30 : Repas <b>Soir</b> 21h00-22h00 : Bâton et/ou Taïchi	<b>Après-midi</b> 13h30/17h00 : Temps libre (sieste, plage, ballade, jeux libres) 17h00/18h15 : Bâton ou Taïchi 18h15/19h00 Taïchi pour tous 19h30 : Repas <b>Soir</b> 21h00-22h00 : Bâton et/ou Taïchi
<b>Matin</b> 7h30/8h15 : Bâton et/ou Taïchi 08h30 : Petit Déjeuner <b>Matinée</b> 9h30/10h45 : Bâton ou Taïchi 10h45/11h30 Taïchi pour tous 12h15 : Repas	<b>Lundi 16 mai</b> <b>Matin</b> 7h30/8h15 : Bâton et/ou Taïchi 08h30 : Petit Déjeuner <b>Matinée</b> 9h30/10h45 : Bâton ou Taïchi 10h45/11h30 Taïchi pour tous 12h15 : Repas <b>Après-midi</b> 14h00-16h00 : Bâton et Taïchi 17h00 : Retour bateau Quai Laubeuf

*Susceptible d'être modifié ou adapté en fonction du nombre des stagiaires*



*Découper en suivant les pointillés*

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Stage Ile Ste Marguerite 14,15 et 16 mai 2016**

**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