

8^{ème} Séminaire d'été

dimanche 11 au vendredi 16 juillet 2010

"le camp de retraite"



● Par qui ?

Vitor MARQUES (41 ans), élève de **Maître Yang Jwing Ming** depuis octobre 1990 et assistant du Maître lors de ses séminaires en France, est Président-Fondateur et responsable technique de l'YMAA Paris11 (ex YMAA Charenton) qu'il a créé en Novembre 1999 pour promouvoir les arts martiaux et représentant de la YMAA en France depuis Avril 2009. Il possède plus de 26 années de travail martial dont 20 années en arts martiaux chinois avec Maître Yang. Il a reçu le 7^{ème} Niveau en **Gong Fu**, le 4^{ème} niveau en **Taij Quan** et le grade d'assistant instructeur en **Qin Na**, ce qui en fait le plus haut gradé français du système YMAA. Passionné par les arts martiaux chinois, il dispense des cours en soirée dans ses écoles à Oberkampf (Paris 11^{ème}) et à Pelleport (66pelleport, Paris 20^{ème}), organise des stages une fois par mois, enseigne les arts chinois à l'hôpital de jour Serge Lebovici (Paris XIII^e) et anime plusieurs stages en province (Dijon, Orléans, Lille, La Rochelle, Entraigues, etc..) et à l'étranger (Maroc, Portugal).



● Pourquoi ?

Dans le but de pouvoir se rapprocher des pratiques traditionnelles utilisées en camp d'entraînement, ce séminaire vous permettra de développer plus rapidement et plus intensément des techniques basiques ou avancées des différents arts martiaux, d'améliorer les sensations, et de vivre les "arts martiaux chinois" pendant plusieurs jours avec 6 heures d'entraînement quotidien.

Le séminaire sera axé sur le travail des applications martiales et du travail avec partenaire.

● Programme ?

Horaires	durée (h)	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
6h00	0.45	Course Étirement	Course Étirement	Course Étirement	Visite de la région (voir au dos)	Course Étirement	Course Étirement
7h - 8h	1	Qi Gong Shao Zhou Tian Wu Xin Qi	Qi Gong Zhan Zhuang Wu Xin Qi	Qi Gong Shao Zhou Tian Wu Xin Qi		Qi Gong Zhan Zhuang Wu Xin Qi	Qi Gong Shao Zhou Tian Wu Xin Qi
9h30 - 12h	2h30	Gong Fu Bâton (Gun) positions	Gong Fu Bâton (Gun) Techniques, réaction	Gong Fu Bâton (Gun) déplacements		Gong Fu Bâton (Gun) séquence	Gong Fu Bâton (Gun) Travail à deux
12h15	15	Abdominaux	Abdominaux	Abdominaux		Abdominaux	Abdominaux
Divers		baignade	Baignade	baignade		baignade	Dernière baignade
16h30 - 19h	2h30	Tai Ji Quan Maniement de l'épée	Tai Ji Quan Séquence 1ère part. Applications 1ère	Tai Ji Quan Séquence 1ère part. Applications 1ère		Tai Ji Quan Séq. 2ème part. Applications 2è part	Tai Ji Quan Séq. 2ème part. Applications 2è part
22 h (1/2 h)		massages	massages	massages		massages	massages

● Déroulement ?

Les séances contiennent un échauffement, un travail technique (apprentissage, mise en application avec partenaire), musculation, des étirements, des conseils théoriques et pratiques, etc.

Musculation, endurance :

- * Membres supérieurs et membres inférieurs, sangle abdominale, puis les 3 positions de renforcement général

Arts Énergétiques :

- * **Shao Zhou Tian** : Petite circulation en posture assise (préparation, méditation et relaxation)
- * **Zhan Zhuang** : Posture de l'Arbre (debout)
- * **Wu Xin Qi** : séquence des 5 animaux

Arts Martiaux Internes :

- * **Les mouvements de base** : Théorie, techniques de base de l'épée du taiji (marches)
- * **séquence d'épée (54 mouvements)** : Séquence longue avec épée droite du Taiji Quan du style YANG.
- * **Applications martiales** : Chaque technique de taiji jian, renferme une application martiale

Arts Martiaux Externes :

- * **Gun (bâton)** : Travail du bâton long. Apprentissage des techniques du style du sud (Bai He).

Au programme, déplacement, applications, séquence Qi Mei Gun et séquence à 2.

● Matériel - Équipement ?

Divers sanitaires : un chapeau (à votre goût) pour le soleil, de l'Homéopathie ARNICA 5 CH, du baume pour alléger les courbatures, une crème solaire contre les U.V. nocifs, un anti-moustique efficace, une petite trousse de secours (pommade anti-démangeaisons, pansements, sparadrap, anti-septique, etc...) et sa gourde pour s'hydrater! Prévoir également un coupe-vent et une tenue chaude (certaines soirées sont fraîches).

Tenue : Tenue du club pour les adhérents et pour les autres moments tenue libre. Baignade, un maillot de bain à votre goût.

Matériel pour la pratique : des chaussures d'entraînement en extérieur, baskets pour la course, plusieurs t-shirts, (peut-être) un sweat-shirt, un coussin ou Zaphu pour la méditation du matin et un bâton long, une épée droite en bois, un rouleau de scotch d'emballage et du talc.

● Lieu ?

Dans les Cévennes méridionales (GARD) entre Nîmes et Montpellier, à 1,2 km de St Martial (30440). Un cadre calme et agréable (forêts, rivières, montagnes, vallées) pour randonnées, repos et autres au **Mas "Les Nabières"**.
Pour plus d'infos <http://www.lesnabieres.fr>



● Trajet - Itinéraire ? (non inclus dans le prix)

en voiture : seul ou à plusieurs (4 à 5 selon la capacité de la voiture). Vous pouvez vous partager les frais d'essence et de péage. (Consultez le site <http://www.lesnabieres.fr> pour l'itinéraire).

en train : TGV vers Nîmes (3h). Réservez vos places à l'avance (tarif préférentiel) et en fonction des horaires des bus. Puis prendre le bus vers Le Vigan-Ganges (gare routière de Nîmes, derrière la Gare SNCF- dernier départ le Samedi à 17h). Descendre à la Mairie de Ganges. Pour le transfert vers le lieu d'hébergement, unique ramassage à 18 h30. Si vous ne pouvez être présent à cette heure, nous prévenir d'urgence..

en avion : Vous informer auprès de vos agences

Remarque : l'arrivée se fait dans la journée du **samedi**. Si votre arrivée est plus tardive ou est différée de plusieurs jours, veuillez prévenir. Les départs se feront le **samedi suivant avant 12h**. Bus vers Nîmes étant à 07h et à 12h, à la Mairie de Ganges.

● Hébergement ? (non inclus dans le prix)

Plusieurs possibilités : Nous considérons qu'il peut y avoir 2 types de personnes intéressées par cet évènement.

A° Les familles (Personnes qui accompagnent un ou plusieurs pratiquants)

Des gîtes aux alentours peuvent être réservés, pour une ou plusieurs familles. Le contact se fera par notre intermédiaire. Le prix est à établir avec le loueur et la pension se fera indépendamment. (Nous contacter pour avoir les adresses)

B° Les pratiquants (Personnes qui pratiqueront les activités du séminaire)

Gîte en pension complète : **Tarif : 40 € / jour soit 280 € pour tout le séminaire** (approximativement) pour un séjour complet.

Cela comprend les 3 repas et les nuits. Indiquez si vous avez un régime particulier (voir inscription), prévoyez d'autres repas si nécessaire. Les chambres ont 2 lits, ou 3. Capacité d'Hébergement Possibilité de loger 16 personnes : Dans le gîte : 2 chambres de 2 personnes avec une salle de bain et un WC, 2 chambres de 3 personnes avec une salle de bain et un WC et dans la maison du milieu : 2 chambres de 2 personnes avec salle de bain et WC.

Camping : Avec pension : **30 euros/jour et par personne**, Sans pension : **10 euros /jour et par personne**

La nourriture : Repas préparés sur place et copieux (les stagiaires de l'année dernière ont été ravis !!!). Dans la mesure du possible, nous essayerons de satisfaire le plus grand nombre dans l'élaboration des menus en fonctions des indications données sur la fiche d'inscription. Les changements de dernière minutes ne seront pas possible pour pouvoir vous offrir des repas de qualité.

Les boissons : traditionnelles (françaises) pas besoin de pastilles purificatrices

Remarque : Premier repas le dîner du samedi soir et dernier repas le petit déjeuner du samedi suivant.



Inscription directement auprès de **Stanko & Véronique**

<http://www.lesnabieres.fr/kung-fu-cevennes.html>

Tél. : 04 67 81 39 96 E-mail : ms_ipe@club-internet.fr

● Informations ?

Climat : Il va faire chaud. Prévoyez !! (voir liste non exhaustive de produits auxquels il faut penser).

Déplacements : pas de moyens de transport rapides sur place. Nous sommes vraiment isolés ! Le premier village est à une bonne demi-heure. Donc prévoyez le nécessaire ! toutefois le lundi après midi, pour ceux qui veulent, un petit tour, "the ultimate tour", sera organisé pour acheter, s'approvisionner auprès d'une grande surface. Attention normalement ce sera le seul. Mais chacun sera libre d'en faire d'autres.

Budget : Aucun, à part le séminaire, l'hébergement et le voyage.

Activités : Normalement, nous prévoyons, des séances baignades mais sans obligation (selon l'état des points d'eaux environnants). Donc maillot de bain indispensable. Selon les différentes envies ...nous pourrions organiser une journée plage (Palavas les Flots) ? une initiation Canyoning ? Une descente en rappel ? Une journée équitation ? Un vol en delta plane ? Un saut à l'élastique ? Une balade en Canoë kayak ? Une découverte Spéléologie ? à voir ! (tarif hors cours)

Vidéo et photos : Des photos et des vidéos seront réalisées. Votre participation à la "prise de SOUVENIRS" sera appréciée. Les droits d'image ne seront pas appliqués.

● Tarif des séances d'entraînement d'arts martiaux?

Réservation (cachet de La poste...) : 50 % de la somme sans réduction (**acompte non remboursable**) Le solde avec les réductions, étant dû lors du premier entraînement.

Réductions : avant le 01/05 : - 10 % avant le 01/06 : - 5 %

Parrainage (pour stagiaires Externes) Réduction - 10 %/personne pour le parrain, Réduction - 20 % pour un membre de la famille (valable pour les stagiaires externes à l'association)

Clôture des inscriptions : **10 juin** ... Après cette date une majoration de **35 euros** sera appliquée au tarif du stage.

(en Euros)	Complet (30h)	Qi Gong + Taiji Quan ou Gong Fu (17.5 h)	A la carte (/h)
Membres YMAA France	230	180	14
Tang Lang Villers Belgique, Kung Fu Sémois, Hôpital de jour Serge Lebovici, AS Sita Equant, ancien Membre YMAA de l'école	285	230	15
stagiaires externes	335	285	17



8^{ème}
8

Séminaire d'été

dimanche 11 au vendredi 16 juillet 2010



Le camp de retraite

Fiche d'inscription pour pré-inscription et versement d'arrhes

Feuille à renvoyer complétée avec un minimum de 50 % du tarif des séances

Photo
à
coller ou agraffer
si vous n'êtes pas
membres
YMAA
Paris 11

Fiche d'identité

M. Mme Mlle Nom : Prénom :

Date de naissance et âge :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Téléphone : Messagerie (e-mail en lettres majuscules) :

Votre pratique

styles pratiqués :

Professeur :

Nombre d'année : Grade : Diplômes ou titres :

Certificat médical : J'ai fourni un certificat médical en début de saison Je n'ai pas fourni et je le joins avec la présente inscription

vous êtes :

membre actif (2009-2010) ou ancien membre d'**YMAA Paris XI**

membre de la YMAA Internationale

membre externe à la YMAA

Stage complet Stage A.M. internes Stage A.M. externes Stage à la carte Nombre d'heures : h

Hébergement

nourriture (pour pension complète) : standard végétarien autres Précisez :

co-locataire dans la chambre (dans la mesure du possible) nom :,,

Déplacement

Voiture / Moto : seul co-voiturage : oui non Nombre de places proposées :

Train : arrivée : Jour .../... heure ... :..... départ : Jour .../... heure ... :.....

Transfert de la gare jusqu'au gîte : oui non (coordonnez l'achat des billets avec les autres stagiaires pour réduire les coûts de transfert)

Je ne sais pas encore, et je suis intéressé(e) par du co-voiturage : oui non

Journée de libre : (hors forfait)

Je désire participer aux activités de la journée libre : poids :kg et hauteur:cm.

Déclaration :

Je soussigné(e) déclare m'inscrire au **séminaire d'été** organisé par MARQUES Vitor (vam et plus sarl) dans les Cévennes du **11 juillet au 16 juillet 2010**. Je joins avec cette fiche d'informations 50% de la somme correspondant à la réservation des séances d'arts martiaux. (**Acompte que je perds en cas de désistement**). Je solderai le prix total le dernier jour du séminaire (séances et hébergement séparément) .

* Je déclare être conscient des activités (martialles) que je vais pratiquer et je ne tiendrai pas pour responsable le dirigeant ou l'organisateur du séminaire ou un de ses participants en cas d'accident lors d'un échange technique dans le cadre des séances.

* Je déclare également ne pas fournir de contre-indication à la pratique des arts martiaux enseignés lors de ce séminaire et m'engage à informer l'organisateur si un changement médical pouvait avoir des conséquences sur mon entraînement.

* L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vols, dégradations ou pertes.

"Lu et approuvé"

Fait à, le

Signature