



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS  
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE  
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院  
INSTITUT CONFUCIUS  
CÔTE D'AZUR

## STAGE INTERNATIONAL SHAOLIN CHAN WU

# 7 jours pour pratiquer le Kung Fu et vivre la culture chinoise



*Un stage unique, pour pratiquer les arts martiaux traditionnels du Monastère Shaolin,  
apprendre les applications en combat, vivre de l'intérieur la culture chinoise.*

ORGANISE PAR



法国蔚蓝海岸孔子学院  
INSTITUT CONFUCIUS  
CÔTE D'AZUR

PLANÈTE ASIE  
ASSOCIATION FRANCO-CHINOISE



Mme Stéphanie Bacelon : 06 16 70 29 70  
Mme Jin Shang : 06 99 96 55 96  
E-mail : [info@planeteasie.fr](mailto:info@planeteasie.fr)  
Site web : [www.planeteasie.fr](http://www.planeteasie.fr)  
SIRET : 502 281 25600029



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS  
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE  
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院  
INSTITUT CONFUCIUS  
CÔTE D'AZUR

*Pratiquer le Chan (Zen) et apprendre le Kung Fu, c'est connaître les vraies confrontations de la vie, atteindre nos objectifs avec persévérance, savoir remercier et partager.*

*L'honnêteté, la tolérance, l'amour, l'assiduité, la conscience...  
laissons ces énergies entrer dans nos vies, devenons plus simples, plus joyeux, plus décisifs !*

Le stage international Shaolin Chan Wu est organisé par le Monastère de Shaolin, l'Institut Confucius Côte d'Azur, Planète Asie - l'Association Franco-chinoise, l'Université Nice Sophia Antipolis, l'Université Côte d'Azur, le Centre d'Échanges Culturels des Arts Martiaux de Chine en Europe, et l'École de Kung Fu Shaolin à Nice.

Les entraînements ont lieu à Nice, sur la côte d'Azur, dans un cadre privilégié en pleine nature.

Les moines Shaolin assurent les cours de Kung Fu, avec les enchainements traditionnels, la boxe chinoise, le Qi Gong et la méditation.

Quant aux professeurs de l'Institut Confucius, ils partagent la culture chinoise à travers la langue chinoise, l'art du thé et la calligraphie.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Qui peut s'inscrire ?

- Les adultes
- Les enfants à partir de 12 ans (seuls)
- Les enfants à partir de 8 ans (accompagnés par un adulte)

Le stage est ouvert aux pratiquants de tous niveaux, débutants ou confirmés.

### Objectifs du stage

- Apprendre les bases du Kung Fu Shaolin
- Utiliser les mouvements pour se sentir bien
- Apprendre quelques mots de chinois
- S'immerger dans la tradition chinoise
- Faire des rencontres internationales
- Vivre des moments de partage

### Le quotidien

- Logement sur place : chambre individuelle
- Repas conviviaux, plats variés et sains de la cantine du CROUS
- Personnel encadrant formé aux premiers secours



**CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS  
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE**  
欧洲中华武术文化交流中心



**法国蔚蓝海岸孔子学院  
INSTITUT CONFUCIUS  
CÔTE D'AZUR**

## Dates

- Dates : du 15 au 22 juillet 2018, soit 7 jours

## Lieu

- Université de Sophia Antipolis Nice :

**Résidence universitaire Montebello  
96 avenue Valrose  
06106 Nice cedex 2**



Mme Stéphanie Bacelon : 06 16 70 29 70  
Mme Jin Shang : 06 99 96 55 96  
E-mail : [info@planeteasie.fr](mailto:info@planeteasie.fr)  
Site web : [www.planeteasie.fr](http://www.planeteasie.fr)  
SIRET : 502 281 25600029



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS  
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE  
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院  
INSTITUT CONFUCIUS  
CÔTE D'AZUR

## Tarifs

- 958€ (entraînements + tenue + logement chambre individuelle + repas + services)

*Ce tarif inclut toutes les activités figurant dans le programme, les transports durant le stage, le logement, les repas, le service du personnel, une tenue d'entraînement et une assurance. Il n'inclut pas les dépenses personnelles et le transport nécessaire pour venir au stage et en repartir.*

- 698€ (entraînements + tenue + repas du midi + services)

*Attention : ce tarif n'inclut pas le logement, ni les deux repas - matin et soir.*

*Ce tarif inclut toutes les activités figurant dans le programme, les transports durant le stage, le repas du midi, le service du personnel, une tenue d'entraînement et une assurance. Il n'inclut pas les dépenses personnelles et le transport nécessaire pour venir au stage et en repartir.*



## PROGRAMME DU STAGE

● *Entraînement*    ● *Activité culturelle*

### Jour 1 : Journée d'accueil

- Accueil à partir de 10h
- Pointage des participants
- Remise des tenues et des chambres
- Présentation du programme et des règles du stage

### Jour 2 : Techniques de base Shaolin / Enchaînement n°1

- *Footing matinal*
- Petit déjeuner
- *Connaissance de l'histoire du Kung Fu Shaolin et arts martiaux chinois*
- *Démonstration de Wushu par les maîtres du Monastère Shaolin*
- *Techniques de bases traditionnelles de Shaolin (Ji Ben Gong)*
- Déjeuner et repos
- *1<sup>er</sup> enchaînement (niveau simple)*
- *Taiji et Exercices de Qi Gong pour la santé*
- Dîner
- *Soirée film chinois*



### Jour 3 : Techniques Shaolin avancées / Enchaînement n°2

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Début du 2<sup>ème</sup> enchaînement (niveau intermédiaire)
- Déjeuner et repos
- Cours de chinois et art du thé par les professeurs de l'Institut Confucius
- Taiji et Exercices de Qi Gong pour la santé
- Dîner
- Soirée film chinois

### Jour 4 : Applications martiales

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Suite et fin du 2<sup>ème</sup> enchaînement
- Déjeuner et repos
- Mise en applications des techniques avec un partenaire
- Taiji et Exercices de Qi Gong pour la santé
- Dîner
- Soirée film chinois



## Jour 5 : Techniques de jambes Shaolin / Qi Gong

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Entraînement spécifique sur les techniques de jambes Shaolin, coups de pieds sautés
- Déjeuner et repos
- Cours de calligraphie, papier découpé et peinture chinoise, par les professeurs de l'institut Confucius
- Exercices de Qi Gong pour la santé (Ba Duan Jin)
- Dîner
- Soirée film chinois

## Jour 6 : Boxe chinoise / Qi Gong

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Boxe chinoise (San Da)
- Déjeuner et repos
- Démonstration des maîtres (Qi gong)
- Exercices de Qi Gong pour la santé (Ba Duan Jin)
- Dîner
- Soirée film chinois





CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS  
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE  
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院  
INSTITUT CONFUCIUS  
CÔTE D'AZUR

## Jour 7 : Enchaînement n°3 / Remise des diplômes

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- 3<sup>ème</sup> enchaînement (niveau avancé)
- Déjeuner et repos
- Démonstrations par les élèves
- Cérémonie de remise des diplômes
- Soirée BBQ

## Jour 8 : Fin du stage et départs

- Petit déjeuner
- Libération des chambres avant 11h

## AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné .....Père, Mère, Tuteur, demeurant à  
.....

Tél. :.....

### AUTORISE MON ENFANT

Nom :..... Prénom :.....

Né(e) le : ..... à :.....

A participer au Stage International Shaolin Chan Wu 2018 qui se déroulera à Nice : du 15 au 22 juillet 2018

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

Stage International Shaolin Chan Wu 2018 à Nice

Fiche d'inscription

(Feuille à renvoyer complétée avec le règlement avant le 15 juin 2018)

Centre d'Echanges Culturels des Arts Martiaux de Chine en Europe - 6 Rue Moussy 74960 ANNECY

Attention places limitées : réservez votre stage le plus rapidement pour être sûr d'avoir une place.

Prière de bien vérifier votre adresse email remplie. La confirmation d'inscription vous sera renvoyé par mail.

Stage pension complète	<input type="checkbox"/>	Stage non logé	<input type="checkbox"/>	
Femme	<input type="checkbox"/>	Homme	<input type="checkbox"/>	
Nom :	_____			
Prénom :	_____			
Date de naissance :	_____			
L'adresse postale :	_____			
Téléphone :	_____			
Email :	_____			
Niveau de pratique :	Débutant	Avancé	Confirmé	Jamais pratiqué
Profession	_____			

Renseignements :

Par téléphone : Madame Stéphanie Bachelon : 06 16 70 29 70  
Madame Jin Shang : 06 99 96 55 96

Par courrier : Planète Asie - 3 impasse Longchamp 06000 Nice

Par mail : [info@planeteasie.fr](mailto:info@planeteasie.fr)

Site Internet : [www.planeteasie.fr](http://www.planeteasie.fr)

VERSEMENT D'ARRHES

Je, soussigné(e),....., demeurant....., déclare vouloir m'inscrire au STAGE International Shaolin Chan Wu 2018 à Nice.

La date du 15 Juillet au 22 Juillet 2018

Je m'engage à verser 300€ de mon forfait au titre d'arrhes correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de «CECAMCE»). Je solderai le prix total le premier jour du stage.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_ (signature des parents obligatoire pour les enfants mineurs) SIGNATURE OBLIGATOIRE