

Stage Taijiquan, Wing Chun et botanique

Thème : contraintes et adaptations

Débutants et expérimentés bienvenus

Dates : 20/21/22 juillet 2018

Programme

Vendredi 20 Juillet

Rdv 7h Parking (gratuit et sécurisé) de la médiathèque de Villeneuve-Loubet, et départ pour Tende

Arrivée au vallon de la Pia : 9h

10h00-12h00 : Entraînements Taijiquan et Wing Chun

12h00-14h30 : déjeuner (pique-niques non fournis) et temps libre

14h30-17h30 : Entraînements Taijiquan et Wing Chun

17h30-19h00 : Temps libre ; Massages sur table (30mn)

19h : Dîner

20h : Temps libre ; Massages sur table (30mn) ; Échanges, apports théoriques, Qi Gong et/ou méditation du soir avec Brice.

Samedi 21 Juillet

5h00 : Départ Castel Tournou (Lever de soleil 6h00) – Exercices matinaux

Le gîte est en fond de vallée, le soleil n'y pointe ses rayons l'été que vers 8h/8h30. Nous irons donc faire une courte balade (1h30 A/R) pour profiter de l'éveil de la nature un peu plus tôt.

7h30 : Retour au gîte et petit déjeuner

9h00-12h : Entraînements Taijiquan et Wing Chun

12h-14h30 : Déjeuner (Pique-nique fourni) et temps libre (Sieste ?)

14h30-17h30 : Balade ethnobotanique

17h30-19h : Temps libre ; Massages sur table (30mn)

19h : Dîner

20h : Temps libre ; Massages sur table (30mn) ; Échanges, apports théoriques, Qi Gong et/ou méditation du soir avec Brice.

Dimanche 22 Juillet

06h00 : Exercices matinaux

07h30 : Petit déjeuner

9h-12h : Entraînements Taijiquan et Wing Chun

12h-13h30 : Déjeuner (Pique-nique fourni)

13h30-15h30 : Entraînements

16h00 : Départ

18h00 : Retour la Colle sur Loup

Remarques

Le stage est ouvert à tous, débutants ou confirmés. Pour les débutants, gardez en tête que Taijiquan et Wing Chun sont des pratiques qui bien qu'enseignées avec sagesse et délicatesse, sont des pratiques martiales, se travaillant seul mais aussi à deux, et demandant un minimum d'engagement physique.

De même, bien que la balade du matin et la balade botanique soient adaptées pour tous niveaux, les participants doivent pouvoir marcher sans difficultés et être capables de soutenir un léger effort dans la durée.

Le gîte qui nous héberge sera tout entier pour nous, ce qui impliquera tout de même des temps de vie en collectivité (partage des salles de bain et des toilettes, partage des espaces de sommeil en chambres de 2 et de 3 personnes).

Il y a un téléphone fixe sur le gîte en cas de nécessité, mais pas de réseau ni de wifi.

La suite au verso→

Informations complémentaires

- **Hébergement** : Gîte de la Pia, à côté de Tende (confort sommaire mais agréable, chaleureux, très joliment installé au cœur d'un vallon et au bord d'un ruisseau chantant) <http://gitedelapia.fr/>
Chambres : 2x3, 3x2 ; Lits simples ; Deux salles de bain/toilettes pour l'ensemble. Toilettes sèches en extérieur à 2 minutes à pied. Draps fournis.
- **Repas** : pension complète avec pique-niques le midi. Repas de montagne simples et nourrissants, produits sains et frais. Particularités alimentaires à signaler lors de l'inscription.
- **Thème de la botanique** : les plantes, leur constitution, la circulation énergétique, leur adaptation aux contraintes.
Intervenant : Alain Creton <https://www.arkhanim.fr/alain-creton/>
- **Thème des entraînements Wing Chun et Taijiquan adapté en fonction de la composition finale du groupe (pratiques adaptées pour les débutants)** :
 - o Wing Chun : le travail à l'intérieur des bras adverses, les Chin Na appliqués au système, la forme Biu Jee et/ou le bâton.
 - o Taijiquan : applications des secondes et troisièmes parties de la forme, conjugaison des applications martiales.Intervenant : Brice Amiot <http://wude-esprit-martial.com/ecole/le-professeur/>
- **Massages** : massages Tuina, une des branches de la médecine chinoise, pratiqués par François sans objectifs thérapeutiques. Massages du dos sur table, habillé (30 mn)
- **Trajets** : en autonomie (covoiturage à prévoir, merci de prévenir François de vos places disponibles si vous utilisez votre propre véhicule)
- **Inscriptions** : francoiscreton@orange.fr **avant le 23 juin 2018**
- **Coût** : à partir de 5 personnes : 350 €/pers, de 7 personnes : 282 €/pers, de 10 personnes : 230 €/pers
Séjour confirmé à partir de 5 participants, 12 personnes max.
- **Paiement** : après le 23 juin, une fois le groupe constitué, par chèque à l'ordre de François Creton ou en espèces
- **Attention** : ce stage est organisé bénévolement, seuls Brice et Alain sont rémunérés pour leurs interventions ; pas d'assurance annulation mise en place, pas d'assurance d'aucune sorte couvrant d'éventuelles blessures ou frais de rapatriement.
- **Pour toute information complémentaire** : François Creton, 06.52.52.48.19

Trousseau

Sans aller jusqu'à dresser une liste exhaustive, pensez à :

- chaussures de rando, chaussettes adaptées
- vêtements chauds (nous sommes en montagne, le soir il fait froid et parfois aussi en journée)
- veste à capuche imperméable
- tenue pratique pour le Taijiquan et le Wing Chun en extérieur
- chaussures d'intérieur pour préserver le gîte (charentaises et pyjama à rayures pour les plus de 40 ans !)
- gourde, lunettes de soleil, casquette ou chapeau, crème solaire, lampe frontale ou « de poche »
- **Un pique-nique pour le vendredi midi**