

# Arkhanim

François Creton – 21 les lauriers – Les hameaux du soleil

06270 Villeneuve Loubet **Tel** : 06.52.52.48.19

**Courriel** : francoiscreton@arkhanim.fr **Site** : www.arkhanim.fr

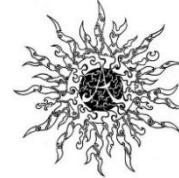
**Siret** : 49451311200016 **Formation Professionnelle** : enregistré sous le numéro 93060838406 du préfet de région PACA

*Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)*



Dans la série Arts martiaux et botanique  
WUDE & Arkhanim vous présentent :

**Le stage « Survie en montagne ! »**



**Concept du stage** : encadré par **Brice Amiot** en ce qui concerne les arts martiaux et **Alain Creton** pour la partie survie, ce stage a pour objectif de proposer aux participants une expérience physique et mentale conjuguant pratique engagée des arts martiaux en montagne et démarche de survie.

**Public** : ouvert à toute personne en bonne forme physique, capable de marcher en portant un sac à dos d'une dizaine de kilos sur quelques centaines de mètres de dénivelé, chaque jour, tout en se consacrant aux pratiques martiales en dehors des temps de marche. Attention : bien que nécessitant d'être en forme, ce stage n'est pas non plus destiné à des sportifs de haut niveau mais simplement à des personnes habituées à l'effort physique. Le rapport à la nourriture, au petit confort du quotidien, va aussi être questionné durant ce stage, il faut donc en accepter le concept dès le départ.

**Dates** : du jeudi 4 juillet au dimanche 7 juillet 2019

**L'article sur le web** : <https://www.arkhanim.fr/stage-arts-martiaux-et-botanique-la-survie/>

## CONTENU

### Survie

L'objectif est d'aborder différentes notions liées à la survie en montagne :

- se nourrir : grâce à la botanique nous trouverons le moyen de manger de la façon la plus agréable et la plus efficace possible. Il s'agit de trouver les lieux où ces plantes poussent, de s'y rendre, de préparer les plantes, de les cuisiner avec des moyens sommaires et tout en se faisant plaisir.
- faire un feu : nous apprendrons aussi à faire un feu sans briquet, avec un firesteel ou avec des méthodes plus archaïques encore.
- s'abriter : il nous faudra aussi nous aménager un espace de sommeil agréable et confortable avec un minimum de matériel.
- s'adapter : nous ferons l'expérience d'utiliser de façon prioritaire ce que la nature nous donne pour répondre à nos besoins, qu'il s'agisse de « bobos » à soigner, de matériel ou de vêtements à réparer, de nourriture ou de réconfort.

### Arts martiaux

Le XING YI QUAN, la boxe de la forme et de l'intention : « À la croisée des chemins »

S'il y a bien un style martial Chinois situé à la croisée des chemins tracés par les disciplines enseignées au sein de l'association WUDE, c'est le XING YI QUAN.

Cette vision martiale aux origines incertaines regroupe tous les concepts profonds que l'on trouve ancrés dans le KUNG FU WUSHU traditionnel : Techniques de percussions, saisies, luxations, projections, utilisation de l'unité corporelle, recherche de l'explosivité, travail du combat à courte distance, renforcement externe, développement interne...

L'approche du XING YI QUAN viendra enrichir le bagage de tous les passionnés d'Arts Martiaux traditionnels et complètera la formation des élèves de l'association WUDE qui souhaitent acquérir une profonde compréhension de leur Art et ce, quelle que soit la ou les discipline(s) qu'ils pratiquent.

## Programme

### Jeudi 4 juillet

07h00 : rdv parking de la médiathèque de Villeneuve-Loubet (gratuit et sécurisé)

Départ pour Casterino

09h00 : arrivée à Casterino et départ à pied direction la montagne !

### Dimanche 7 Juillet

16h00 : Départ de Casterino

18h00 : Retour la Colle sur Loup

Entre les deux, nous aurons vécu plein de moments forts au cœur de magnifiques paysages.

En plus de nos déplacements, de la cueillette et de ce qui appartient à notre relation à la montagne, Brice nous a concocté un savoureux menu :

- Méditation, Qi Gong martial doux et dur.
- « Aiguiser ses armes » : Renforcement des zones de percussion.
- « Frapper avec le corps » : L'unité corporelle au service de la puissance.
- Les postures de base et le système de frappe du XING YI QUAN, en rapport avec les cinq éléments.
- Éducatifs et applications martiales en combat conventionné et en combat libre (SAN SHOU).
- Étude de la forme de base du système et de ses applications.

### Informations complémentaires

- **Hébergement** : pas d'hébergement, nuits en montagne, en extérieur.
  - **Repas** : préparés au fur et à mesure de nos déplacements durant les 4 journées
  - **Trajets** : en autonomie (covoiturage à prévoir, merci de prévenir François de vos places disponibles si vous utilisez votre propre véhicule)
  - **Inscriptions** : [francoiscreton@orange.fr](mailto:francoiscreton@orange.fr) avant le 10 mai.
  - **Coût** : 275 euros/personne
- Séjour confirmé à partir de : 8 stagiaires*
- **Paiement** : par chèque/virement/espèces à l'ordre de François Creton
  - **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

#### Vêtements

- Chaussures de randonnée (en bon état !)
- Chaussures supplémentaires pour la pratique des arts martiaux (Facultatif en fonction de vos chaussures de rando)
- 2 ou 3 paires de chaussettes pour la rando, 1 ou 2 en plus pour les arts martiaux si chaussures différentes
- 1 short
- 1 pantalon long (et polyvalent si possible, adapté montagne et arts martiaux)
- 2 ou 3 tee-shirts
- 1 pull léger (sweatshirt)
- 1 ou 2 pulls chauds
- 1 veste imperméable (une vraie veste, K-Way à éviter)
- 1 pantalon imperméable type k-way (facultatif, à voir en fonction de votre rapport à la pluie et à l'humidité ☺)
- 1 serviette de bain légère
- Affaires de toilette (Dans l'absolu, une brosse à dents et une crème solaire devraient suffire...)

## Bivouac

- 1 duvet (0° température extrême au minimum)
- 1 matelas de sol type mini mousse ou gonflable (facultatif, à voir en fonction de votre rapport au confort, utile pour se couper du froid du sol la nuit)
- 1 bâche plastique 2mx3m (type bâche de travaux)
- 1 gourde 1l minimum
- 1 gamelle métal légère pouvant aller au feu et servant aussi d'assiette (Casserole ou petite poêle creuse de contenance d'environ 1,5l à 2l, éviter l'aluminium)
- 1 bol léger et assez grand (petit saladier, éviter les matières cassables)
- 1 planchette à découper fine et légère d'environ 30cmx20cm.
- 1 couteau digne de ce nom (et affuté)
- 1 fourchette, 1 cuillère à soupe
- 2 ou 3 sacs en tissu léger pour les cueillettes.
- 1 sac à dos (Il doit contenir toutes vos affaires et disposer ensuite d'un volume d'environ 5l disponible. Si possible il doit avoir une housse imperméable extérieure, sinon prévoir un grand sac poubelle dans lequel placer vos affaires dans le sac et un autre sac poubelle au cas où).
- Ficelle ou cordelette (environ 5m). Elle doit être légère, solide et peu encombrante (type cordelette d'escalade)
- 1 lampe frontale (facultatif)

## Divers

- Lunettes de soleil (Forte luminosité en montagne, attention aux yeux fragiles)
- Jumelles
- Appareil photo (pas de téléphone !) Nous aurons un appareil photo destiné à couvrir le séjour et j'enverrai les photos à tous les participants.
- Petit carnet et stylo pour prendre des notes.

## Interdit

- En dehors des médicaments que vous avez l'habitude de prendre régulièrement et qui vous sont nécessaires, oubliez la pharmacie. On fera avec des plantes.
- La nourriture. L'objectif est de se nourrir de ce que nous trouverons, il est inutile et hors propos, étant donné le thème du séjour, d'emporter des réserves.
- Les accessoires de toilettes non indispensables, genre déodorant, crème diverses (sauf problèmes de santé), sèche-cheveux, rasoirs électriques (pas d'électricité, évidemment)
- Tous objets électroniques type téléphone, GPS, consoles... Nous aurons un téléphone d'urgence mais il serait bon que les autres restent dans les voitures.