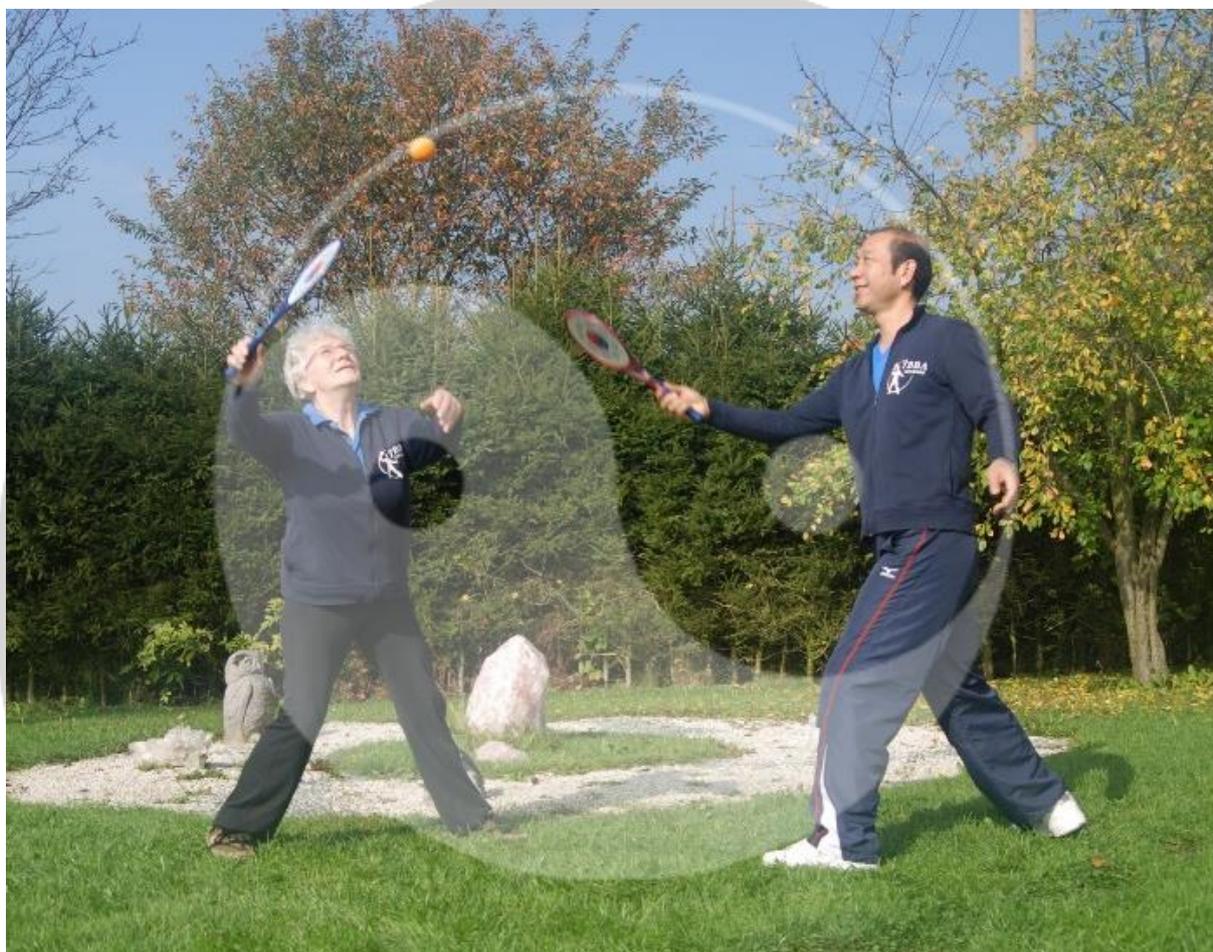


ASSOCIATION 5 ANIMAUX QI GONG et BAILONG BALL. DEPUIS 2003. AGREMENT J&S

TAIJI BAILONG BALL

GRAND STAGE D'ETE



14-15-16 JUILLET 2017

TOULOUSE. FRANCE

TAIJIBALL-TOULOUSE.COM 06. 20. 94. 78. 93

PARTENAIRE
MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouze.fr


MJC
L'Union



GRAND STAGE D'ETE TAIJI BAILONG BALL 14-15-16 JUILLET 2017 TOULOUSE. FRANCE



PROGRAMME

- >Deux jours et demi de pratique intensive pour une formation accélérée, avec des enseignants expérimentés.
- >Soloplay : apprentissage d'une courte chorégraphie (environ 2 minutes et demi).
- >Multiplay : apprendre les bases pour bien débiter ou perfectionner les techniques (selon niveau)
- >Pratique à l'extérieur sur surface ombragée. Surface couverte en cas d'intempéries.
- >Découverte touristique de Toulouse en soirées.

Vendredi 14 et samedi 15 juillet	
MATINEE	
<i>9H-9H30</i>	Dao yin qi gong
<i>09H30-10H45</i>	MULTIPLAY Débutants : Les bases du multiplay pour bien débiter. Confirmés : Techniques et mise en application.
<i>10H45-11H</i>	PAUSE
<i>11H-12H30</i>	SOLOPLAY Apprentissage d'une chorégraphie
APRES-MIDI	
<i>14H-14H30</i>	Dao yin qi gong
<i>14H30-16H30</i>	SOLOPLAY Apprentissage d'une chorégraphie
<i>16H30-16H45</i>	PAUSE
<i>16H45-17H30</i>	MULTIPLAY Révisions et jeu collectif
Dimanche 16 juillet	
<i>8H30-9H</i>	Dao yin Qi Gong
<i>9H-11H</i>	SOLOPLAY Révisions
<i>11H-11H15</i>	PAUSE
<i>11H15-12H30</i>	MULTIPLAY Révisions
<i>12H30</i>	Fin du stage

HORAIRES

Vendredi 14 et **Samedi 15** : 9h-12h30 / 14h30-17h30 (7h / jour). **Dimanche 16** : 8h30-12h30 (4h)

Total : 18h

TARIF

Plein tarif : 180€

Inscrits 5ANIMAUX / Licenciés TBBA 2017 : 130€

Diplômés TBBA : 85€

FORMATEURS

SOLOPLAY : **Liqin CHENG** (Chine, Allemagne). Moniteur TBB certifié TBBA. 4ème place au IIème tournoi international de Jinzhong 2016 en solo play.

MULTIPLAY : **Stéphane TROMPE BAGUENARD** (France). Moniteur TBB certifié TBBA. Enseignant de Qi Gong. Créateur du premier club de TBB en France.

Avec le concours des assistants moniteurs certifiés TBBA de l'association 5 ANIMAUX.



PUBLIC

Ce stage est ouvert à tout public souhaitant s'initier ou se perfectionner en TBB.

Le matériel est prêté par les organisateurs. Possibilité d'acquérir du matériel sur place.

Groupes de niveau pour le multiplay.

Cours en français, anglais, allemand, chinois. Certificat de stage.

HEBERGEMENT ACCUEIL

> Nous pouvons venir vous chercher à l'aéroport de Toulouse-Blagnac ou à la gare de Toulouse Matabiau.

> Nous vous conseillons deux hôtels situés dans la zone verte des Argoulets à proximité immédiate des lieux d'entraînement (intérieur et extérieur), et reliée rapidement et régulièrement au centre-ville par une ligne de bus. Accès très facile par la Rocade (Sorties 17 et 18).

HOTEL IBIS **BUDGET** TOULOUSE CITE DE L'ESPACE 1. (+ économique)

HOTEL IBIS **STYLE** TOULOUSE CITE DE L'ESPACE

> En fin de journée, nous vous accompagnerons pour une découverte de la ville de Toulouse et assister aux feux d'artifice du 14 juillet. Visite du Centre-Ville historique (Place du Capitole, bords de la Garonne, Basilique St.Sernin ...). Nombreux bars et restaurants pour goûter l'ambiance festive toulousaine et déguster les spécialités culinaires locales.

> Nous pouvons également vous conseiller et orienter si vous souhaitez avant ou après le stage faire du tourisme à Toulouse (cité de l'Espace + Aéroscopia, cloître des Jacobins, ...) et dans la région Occitanie.



INSCRIPTIONS (OUVERTES A PARTIR DU 20 MARS)

NOM :

PRENOM :

E-MAIL :

TELEPHONE :

AGE :

NIVEAU DE PRATIQUE :

CLUB :

ARRIVEE LE : **DEPART LE :**

(Mettez-vous en contact avec nous si vous arrivez par avion ou train et que vous souhaitez être attendus).

TARIF (COCHEZ):

- PLEIN 180€
- INSCRITS 5 ANIMAUX / Licenciés TBBA 2017 130€
- DIPLOMES TBBA 85€.

*ARRHES DE 50€ A L'INSCRIPTION. CHEQUES BANCAIRES A L'ORDRE DE : ASSOCIATION 5 ANIMAUX
ARRHES NON REMBOURSABLES POUR UNE ANNULATION APRES LE 30 JUIN.
COMMANDE DE MATERIEL JUSQU'AU 14 JUIN. NOUS CONTACTER POUR LE CHOIX SI NECESSAIRE.
COMMANDES REGLEES A L'AVANCE*

EQUIPEMENT (SI VOUS SOUHAITEZ ACHETEZ DU MATERIEL DE TBB)

- Raquette plastique débutant + une balle souple **20€**
- Raquette plastique débutant qualité supérieure + une balle souple **30€**
- Housse pour deux raquettes + 2 balles **15€**
- Ensemble Housse + 2 raquettes débutant + 2 balles souples **50€**
- Ensemble Housse +2 raquettes débutant qualité supérieure + 2 balles souples **65€**
- T-Shirt Taiji Bailong Ball Toulouse (S, M, L, XL) **23€.**

NOUS SOMMES A VOTRE DISPOSITION SI VOUS SOUHAITEZ DES
INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES SUR LE DEROULEMENT DU STAGE
OU L'ORGANISATION DE VOTRE SEJOUR.

5animaux@neuf.fr / 06. 20. 94. 78 93



Pratique du matin au parc / Chorégraphie de groupe

Le Taiji Bailong Ball (TBB), ou Rouli qiu , ou Rolli ball a été créé en Chine (Jinzhong. Shanxi) au début des années 1990 par le Professeur Bai RONG.

Ce jeu est basé sur la combinaison de mouvements inspirés du Taiji quan et des possibilités offertes par une raquette spéciale à tamis souple, associée avec une balle lestée : la balle est connectée à la Terre par la gravité et vous en jouez en utilisant des mouvements inspirés par les arts corporels chinois.

Balancements, rotations, spirales en formes libres ou codifiées... font du *Bailong Ball* le sport doux pour les non sportifs, les anciens sportifs ou les sportifs séniors : vous retrouvez le plaisir ludique et tonique des jeux de raquettes - sans risque de blessure ou d'essoufflement. Pratique récréative familiale, chorégraphies de groupe, jonglage, matchs, mais aussi forme sportive compétitive avec championnat, ... toute une gamme d'activités possibles avec le *fair play* et la bonne humeur *taiji* garantie !



Compétition multiplay / Diverses balles et raquettes