



Stage de Wudang Wushu

unifier le corps & l'esprit, unifier le moi & l'autre

24 – 30 avril 2016

avec LIU Cui Fang

<http://www.tempsducorps.org> - <http://amcfacorsay.kf.free.fr> - <http://www.sport.upmc.fr>



- **Préparation physique et mentale :**

- + travail des bases (ji ben gong)
- + méditation (xuxin yangxing)
- + raquettes chinoises (rouliqiu / taijibailong)

- **Les 5 animaux de Wudang :**

- + travail de l'énergie (yangsheng wuxing qi gong)
- + les 9 techniques du tigre (hu jiu fa)

- **Art Martial interne de Wudang :**

- + la boxe des 18 mouvements (taiji shi ba fa)
- + applications martiales (fang fa)

- Un cadre superbe dans un village entre nature et culture, au bord de la Creuse

- Une semaine de pratique conviviale et traditionnelle, pour se ressourcer

- Hébergement en chalets de 4 ou 7 personnes, pension complète

- **Lieu** (hébergement) :

Camping la Chaumerette
36190 Gargillesse-Dampierre

- **Tarifs** (assurance + enseignements + pension complète) :

étudiants* (tous étab. d'ens. sup.)	= 300€/sem./pers.
personnels* UPMC ou UPSUD	= 350€/sem./pers.
autres	= 425€/sem./pers.
riverains** (habitant 36190)	= 160€/sem./pers.

(* +cotisation asso sportive ** aucun hébergement ni repas pour les riverains)

option draps = 5€/jour/pers.

(à régler sur place – sinon prévoir linges de lit et de toilette personnels)

transport à la charge de chacun

(voir les fiches « inscription » et « infos pratiques »)

- **Inscription :**

44 places disponibles, premier arrivé premier servi sur la base d'un dossier complet :

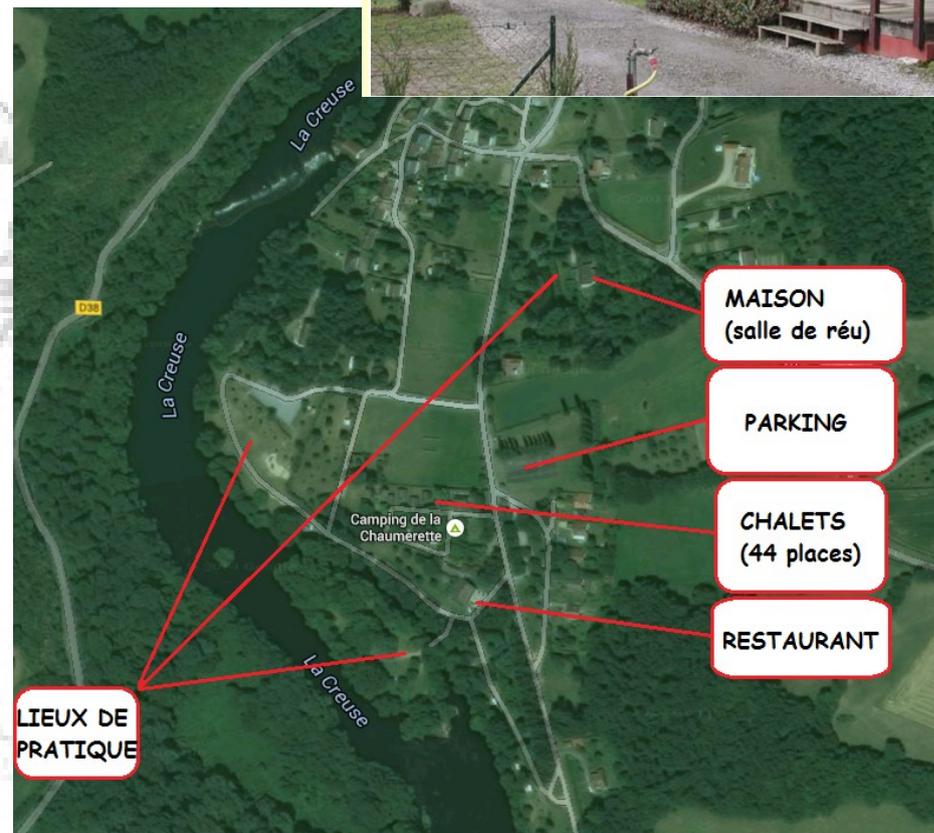
inscription en ligne + paiement + éventuel email de précisions/justificatifs

(voir la fiche « inscription »)

Programme prévisionnel

(~37h de pratique)

- **Dimanche 24 avril 2016 :**
arrivées à partir de 14h00
installation
repas d'accueil vers 20h00
- **5 jours de pratique (7h/j) :**
08h00 : p'tit déj'
09h00 : qigong (1h)
10h00 : gongfu (1h30)
12h00 : déjeuner & tourisme
15h00 : rouliqiu (1h)
16h00 : pause
16h30 : gongfu (1h30)
18h00 : qigong et méditation (1h)
19h30 : diner & convivialités
20h30 : thé-débat (1h)
- **Samedi 30 avril 2016 :**
p'tit déj' vers 08h00
révisions de la semaine vers 09h00
rangement
repas de fin de stage vers 12h00
départs à partir de 14h00

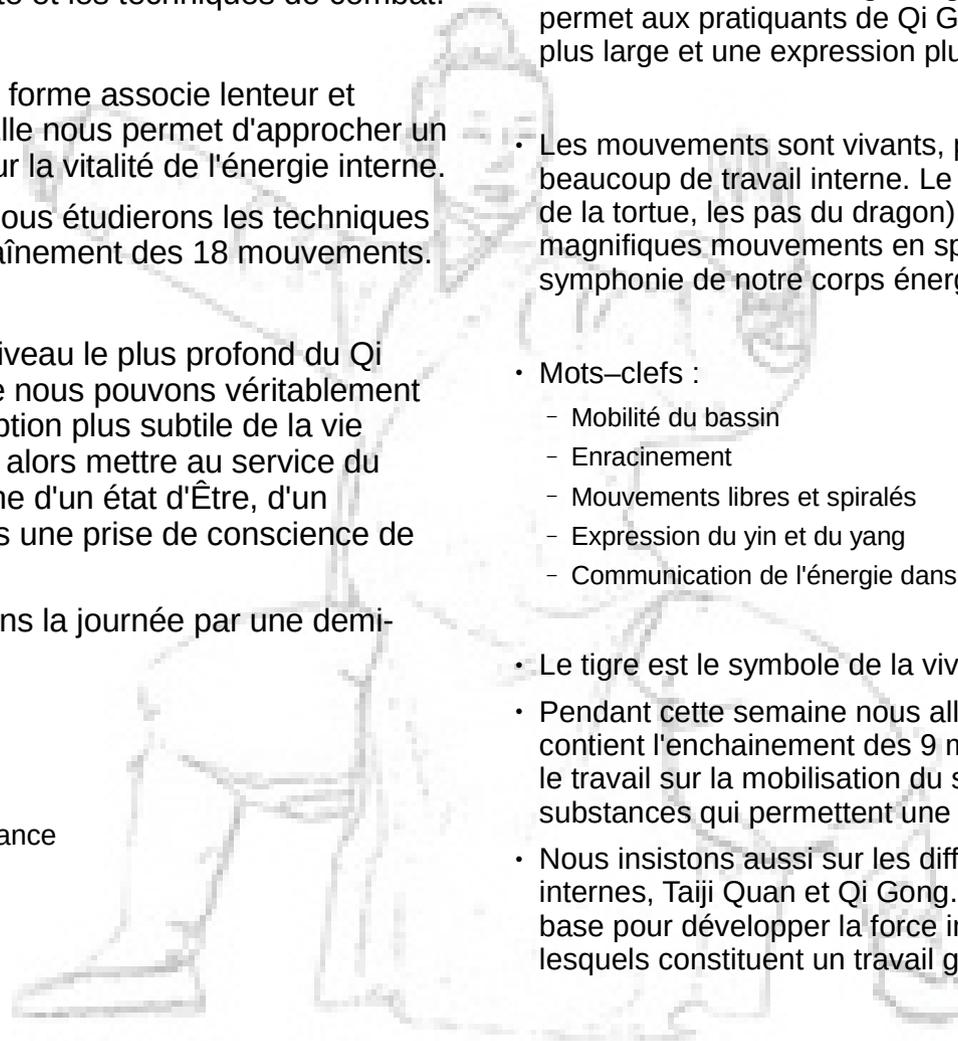


**2 professeurs et moniteurs fédéraux
à votre disposition !**

Programme détaillé

Le Wushu de Wudang

- La montagne Wudang est un lieu sacré taoïste, et également la source des Arts Martiaux Internes (Neijia). Au cours du dernier millénaire, il s'y est développé un système complet de la pratique interne qui regroupe l'esprit, la santé et les techniques de combat.
- Le Taiji des 18 mouvements : cette forme associe lenteur et rapidité, puissance et souplesse. Elle nous permet d'approcher un travail plus martial toujours basé sur la vitalité de l'énergie interne.
- Pendant cette semaine de stage, nous étudierons les techniques martiales de base ainsi que l'enchaînement des 18 mouvements.
- La méditation : elle représente le niveau le plus profond du Qi Gong. C'est dans la méditation que nous pouvons véritablement découvrir et développer une perception plus subtile de la vie interne et du qi, que nous pouvons alors mettre au service du mouvement. La méditation témoigne d'un état d'Être, d'un cheminement intérieur profond vers une prise de conscience de l'unité corps-cœur-âme.
- Pendant cette semaine, nous finirons la journée par une demi-heure de méditation :
 - 1er jour : calme, relâchement
 - 2ème jour : joie, optimisme
 - 3ème jour : courage, force
 - 4ème jour : volonté réalisatrice, confiance
 - 5ème jour : énergie créative
 - 6ème jour : unité, pensée globale
- Le Qi Gong des Cinq animaux de Wudang (tortue, serpent, tigre, grue et dragon) : cette méthode ancrée dans la tradition, fut, sous chaque dynastie, une pratique nécessaire des disciples de Wudang. Elle associe le travail du Yangsheng Qi Gong aux arts martiaux internes et permet aux pratiquants de Qi Gong d'entrer dans une compréhension plus large et une expression plus complète du corps énergétique.
- Les mouvements sont vivants, puissants, profonds et comprennent beaucoup de travail interne. Le déplacement dans l'espace (la marche de la tortue, les pas du dragon), les changements de direction, les magnifiques mouvements en spirale, constituent une très belle symphonie de notre corps énergétique.
- Mots-clefs :
 - Mobilité du bassin
 - Enracinement
 - Mouvements libres et spiralés
 - Expression du yin et du yang
 - Communication de l'énergie dans l'unité du corps
 - Tonicité de la taille
 - Stabilité et fluidité
 - Déplacement du vide au plein
 - Connexion haut/bas et ciel/terre
- Le tigre est le symbole de la vivacité et de la force interne.
- Pendant cette semaine nous allons principalement travailler le tigre qui contient l'enchaînement des 9 mouvements, dans lequel nous orientons le travail sur la mobilisation du système tendineux-musculaire et les substances qui permettent une écoute profonde de l'unité du corps.
- Nous insistons aussi sur les différentes postures des arts martiaux internes, Taiji Quan et Qi Gong. En effet, ces postures sont un travail de base pour développer la force interne, le relâchement et le calme, lesquels constituent un travail global physique, psychique et émotionnel.



Inscription

- **Remplir votre fiche individuelle en ligne :**

- étudiants et personnels UPMC : <http://as.upmc.fr>
ou
étudiants et personnels UPSUD : <http://sports.u-psud.fr>
ou
toutes les autres personnes : <http://sports.u-psud.fr>
- cliquer sur « inscription » et suivre la procédure
ou
si vous avez déjà un compte, vérifier qu'il est à jour
- cocher une « adhésion » au créneau
« kungfu/wushu – Stage Wudang avril 2016 »

- **Effectuer votre paiement d'avance :**

- carte bancaire ou de crédit (via paypal) :
<http://amcfacorsay.kf.free.fr/stage.htm>
ou
- chèque sur place au bureau de l'association sportive

- **Envoyer un email** (un seul email pour tous les participants d'un même groupe) à amcfacorsay.kf@free.fr pour préciser :

- noms et prénoms des personnes à regrouper dans un même chalet (4 ou 7 places)
- noms et prénoms des personnes ayant un régime alimentaire spécial (lequel)
- justificatifs éventuels en pièces jointes pour étudiants, personnels upmc ou upsud, ou riverains

- **Organiser vous-même votre trajet :**

- en voiture : pensez à <http://drivy.fr> pour les locations pas chères ou à l'application BlaBlaCar pour le <http://covoiturage.fr> ...
- en train jusqu'à Argenton (40 à 100€ A/R) : réservation sur <http://snCF.fr> dès maintenant !
- en bus Argenton → Gargillesse (2€), sam 23 avr à 17h30 (un seul départ, ne le manquez pas !) : réservation au n°vert 0800.77.86.21 quelques jours avant.
- covoiturage Gargillesse → Argenton, sam 30 avril : des navettes seront facilement organisées entre nous.

- **Prévoir vos tenues de sport et matériels**

- afin de pouvoir pratiquer confortablement tous les jours EN EXTERIEUR (chaussures adaptées !)
- une raquette et une balle de Rouliqiu seront offertes à chaque pratiquant/e

- **Prévoir votre linge de toilette et de lit**

- ou l'option « draps » à 5€/jour/pers. (à régler sur place)

- **En cas de besoin :**

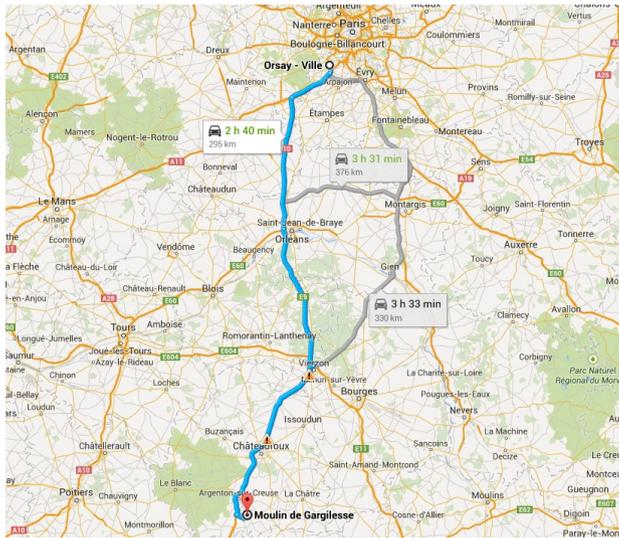
- 1,4km : Chez Martine (Ve-Ma 08h-17h / Me-Je 08h-12h)
- 13km : Carrefour Market (Lu-Sa 09h-19h / Di 09h-12h)
Route De Gargillesse, 36200 Le Pêcheureau

Infos Pratiques - Gargilesse

Accès par l'autoroute A20 :

- sortie 19
(300km depuis Paris ou
Bordeaux, 350km depuis
Dijon ou Lyon ou Toulouse
ou Nantes)

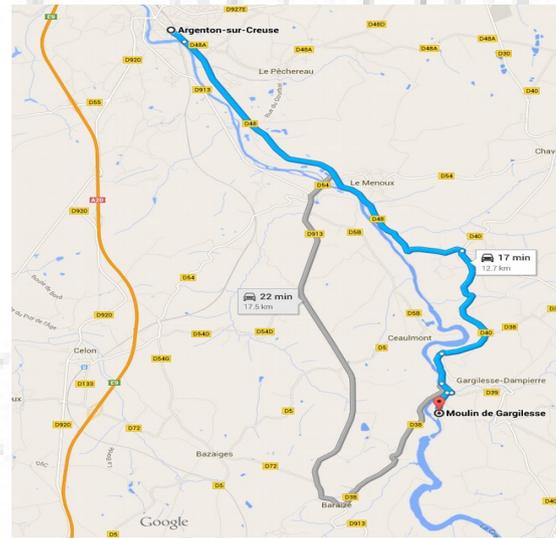
- puis suivre GPS :
« camping la chaumerette »



Accès par le train :

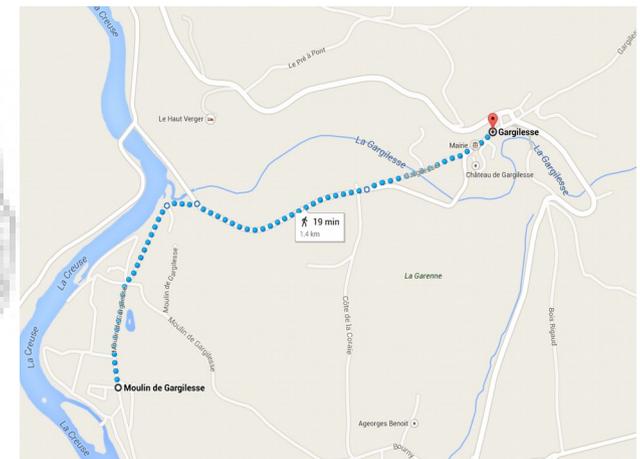
- gare d'Argenton/Creuse
(20 à 50€ depuis Paris)
- puis bus ligne J
(2€ ; un seul départ à 17h30
d'Argenton – réserver le trajet en
bus au n°vert 0800.77.86.21)

- ou covoiturage
(13km)



Ballade pédestre

entre le camping et le
centre ville (1,4km)



Numéro de téléphone pour toute question :

Philippe Marty - 06 87 39 30 04

