

# STAGE NATIONAL D'ÉTÉ

## Tai Ji Quan

## Qi-Gong

### Tous Niveaux !

太極拳



## AVEC LES MOINES SHAOLIN

### EN MONTAGNE, à Autrans dans l'Isère

(1200m d'altitude, en pleine nature)

### du 12 au 18 Juillet 2026



Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL  
☎ : 06 14 36 27 22

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)



## FICHE D'INSCRIPTION

Photo

À renvoyer complétée avec le choix de vos modalités d'inscriptions (fiche suivante), accompagnés de vos arrhes avant le 10 juillet 2026 à l'adresse :

**Kung-Fu Développement - BP 85112 - 34073 MONTPELLIER CEDEX 3**

*Vous recevrez une confirmation d'inscription par email. (Si vous n'avez pas d'adresse mail, nous vous remercions de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse postale.)*

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

M. ☐

Mme ☐

Mlle ☐

NOM et Prénom :

Date de Naissance et Age :

Adresse complète  :

Numéro(s) de Téléphone  :

E-mail :

*\* Facultatif*

\* (Site Internet) :

Profession :

\* Style pratiqué et Nom du Club :

\* Nbre d'années de pratique / Grade :

\* Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :

\* Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :

Comment avez-vous connu l'association Kung Fu Développement ? :

Avez-vous des problèmes de santé particuliers ? :

## MODALITES D'INSCRIPTIONS

Faites un choix entre les **deux forfaits** proposés :

FORFAITS	ADULTE	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	395,00 Euros	<input type="checkbox"/>
STAGE + Pension Complète	785,00 Euros	<input type="checkbox"/>

Si vous souhaitez une chambre individuelle ou une chambre double, vous trouverez les précisions ci-dessous.

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage) : **695.00 Euros en pension complète**
- Pour les personnes préférant arriver la veille, vous trouverez les précisions ci-dessous.

### VERSEMENT D'ARRHES

Je soussigné(e),....., demeurant.....

**Déclare** vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de TAI JI QUAN dirigé par **les Maîtres de Temple de Shaolin du 12 au 18 Juillet 2026.**

#### Taos avec arme :

- ☐ Je commande l'épée : tarif préférentiel de 39€
- ☐ J'arrive la veille (supplément de 99,00 Euros pour le repas du soir, la nuitée et le petit déjeuner)
- ☐ Je souhaite une chambre individuelle en supplément à 175€
- ☐ Je souhaite une chambre double en supplément à 135€ par personne
- ☐ Je suis végétarien / végétalien ou je suis un régime alimentaire spécial : .....

**Je m'engage** à verser **50 % de mon forfait** au titre d'**arrhes** correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de « Kung Fu Développement »).

**Je solderai le prix total le premier jour du stage.**

Fait à

, le

\* **Signature des parents obligatoire**  
**pour les enfants mineurs)**

**SIGNATURE**

**Renseignements :**      ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL**  
☎ : 06 14 36 27 22

**E-mail :** kungfudeveloppement@yahoo.fr / association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

**Site Internet :** www.kungfudeveloppement.com

## PROGRAMME DU STAGE

### **DIMANCHE**

#### MATIN:

##### **De 10h00 à 11h00**

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

##### **De 11h00 à 12h00**

- Présentation du programme et du Moines Shaolin et des organisateurs
- Démonstration d'une partie du contenu du stage
  - **Forme à mains nues (Chen Shi taiji Quan)**
  - **Tai ji Jian (tao de l'épée)**

### **LUNDI**

#### MATIN:

##### **De 9h30 à 11h30**

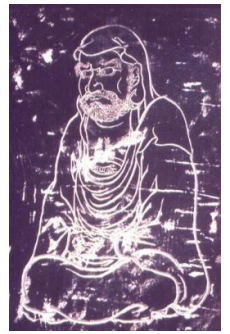
- Qi Gong
- Etude de la forme à mains nues
- Assouplissements
- Questions pour se perfectionner
- Méditation



#### APRES-MIDI :

##### **De 15h00 à 17h00**

- Echauffement
- QI GONG (étude du Qi)
- Pratique des mouvements de base du Tai Ji Quan
- Etirements
- Etude technique de relaxation



#### APRES-MIDI :

##### **De 16h30 à 18h30**

- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme à l'épée
- Chin na (Techniques de Clés)
- Relaxation – Qi Gong - Méditation



#### **Renseignements :**

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL  
☎ : 06 14 36 27 22

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Site Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)



## **MARDI**

MATIN :

**De 9h30 à 11h30**

- Méditation
- Etude de la forme mains nues (Chen Taiji)
- Application pratique avec partenaire
- Relaxation
- Initiation à la langue Chinoise

APRES-MIDI :

**De 16h30 à 18h30**

- Perfectionnement et étude de la forme
- Qi Gong
- Tao de l'épée
- Questions pour perfectionnement



## **MERCREDI**

MATIN :

**De 9h30 à 11h30**

- Méditation
- Qi Gong
- Application pratique avec partenaire
- Etude de la forme à l'épée
- Etirements



APRES-MIDI :

**De 16h30 à 18h30**

- Travail d'énergie active
- Etude de la forme main nue
- CALLIGRAPHIE CHINOISE

## **Soirée thématique "LE TEMPLE DE SHAOLIN" à partir de 21h15.**

- Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance du Temple de Shaolin (armes, tenues de Moine, tee-shirts, bracelets, chapelets, peintures sur toile...)
- Discussion et débat ouvert avec les Moines de Shaolin.



**Renseignements :**      ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL**  
☎ : 06 14 36 27 22

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Site Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)

## **JEUDI**

MATIN :

**De 9h30 à 11h30**

- Méditation
- Qi Gong
- Perfectionnement de la forme
- Echange des Connaissances



APRES-MIDI :

**De 14h15 à 18h00**

Entraînement dans le Vercors à 1800m  
« Le Tai Ji Quan et le Qi Gong  
en Milieu Naturel »

- Perfectionnement de la forme à l'épée
- Application pratique avec partenaire
- Etirements

(Prévoir une casquette, un k-way et de la crème de protection solaire)



## **VENDREDI**

MATIN :

**De 9h30 à 11h30**

- Qi Gong
- Etude de la forme à Mains Nue
- Assouplissements
- Questions pour approfondissements

APRES-MIDI :

**De 16h30 à 18h30**

- Qi Gong
- Perfectionnement et étude de la forme avec Arme (épée)
- Application Technique avec partenaire
- Relaxation
- Etirements



**Renseignements :**      ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL**  
☎ : 06 14 36 27 22

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Site Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)

## **SAMEDI**

MATIN :

**De 10 h 00 à 11 h 15**

- Révision totale du programme et correction des erreurs techniques et schématiques

**De 11 h 15 à 11 h 30**

⇒ Séance photo-souvenir

⇒ Délivrance du certificat de stage

**Fin du stage**

*Le programme du stage pourra subir de légères modifications en cas d'intempéries...*

**Affaires à prévoir pour le stage :**

Affaires de toilettes - tee shirt - casquette - crème solaire - tennis - KWay - maillot de bain - 1 bouteille d'eau - Petit Sac à dos pour la sortie - 1 à 2 serviettes de bains)



## **BILAN DU STAGE :**

**À la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :**



⇒ Connaissances des éléments du QI GONG

⇒ Etude d'un tao supérieur à mains nues « Chen Shi Taiji Quan » et d'un Tao de l'épée « Taiji Jian »

⇒ Acquisition de techniques de CHIN NA relatives au Tai Ji Quan

⇒ Acquisition de techniques d'étirement et de relaxation/Méditation

⇒ Initiation à la Calligraphie Chinoise

⇒ Culture sur les Arts Martiaux Chinois Internes et sur la Chine

**Renseignements :**      ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL  
☎ : 06 14 36 27 22

**E-mail :** kungfudeveloppement@yahoo.fr / association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

**Site Internet :** www.kungfudeveloppement.com



## L'HEBERGEMENT



Plongez en pleine nature !

Nous vous accueillerons dans un village de vacances situé en plein cœur du parc naturel régional du Vercors, dans le département de l'Isère, sur la commune de Autrans-Méaudre en Vercors.

Entouré d'un parc arboré de 12 hectares, c'est le lieu idéal pour se ressourcer.

Entre prairies et montagne, villages

authentiques et monuments architecturaux, activités sportives de plein-air et espace bien-être...

Tout ici invite à se reconnecter à l'essentiel, à se détendre, se reposer et se remettre en forme.

Les chambres comprennent :

- une salle de bain avec douche
- lits séparés
- placards
- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge



## LES REPAS

**Ils seront pris au restaurant de l'Escandille**

Le petit déjeuner comprend :

- \* Café, Chocolat, Thé
- \* Pain, beurre, confiture,
- \* Laitages : yaourt ou fromage
- \* Jus d'orange – fruits

Le déjeuner et le dîner :

- \* une entrée
- \* un plat de résistance
- \* fromage
- \* un dessert
- \* du vin



## ACTIVITÉS GRATUITES

Vous pourrez bénéficier de :

- piscine
- sauna, hammam, jacuzzi, fermé à 19h30
- Table de ping pong
- Baby-foot
- boudrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation



**Renseignements :**      ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38550 ST MAURICE L'EXIL**  
☎ : 06 14 36 27 22

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Site Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)



**AUTORISATION PARENTALE**

Je, soussigné : ..... Père, Mère, Tuteur (1)

Tél. : .....

**AUTORISE MON ENFANT**

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : ..... à : .....

A participer au stage de **Tai Ji Quan** qui se déroulera à **AUTRANS** dans l'Isère du **12 au 18 Juillet 2026**.

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 :**

(1) Rayer les mentions inutiles

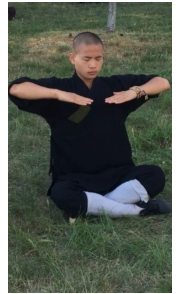


## Lieu de rendez-vous pour tous les stagiaires :

**L'ESCANDILLE**

**931 route de la Sure 38880 AUTRANS**

**Le Samedi 11 juillet à partir de 18h30 pour ceux qui veulent venir la veille ou le dimanche 12 juillet à partir de 10h00.**



### Plan d'accès : Train + Autocar

- Prendre le train jusqu'à GRENOBLE
- Prendre la correspondance en autocar : Grenoble / Autrans

*Coordonnées de la compagnie des Bus RESEAU Transisère :*

**Le bus vous amènera jusqu'au centre d'Autrans et on pourra venir vous chercher pour vous amener à l'Escandille qui se trouve à 10 mn à pieds.**

### Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Grenoble
- Prendre la direction de Villard de Lans, LANS EN VERCORS
- Ensuite prendre la direction d'AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE"

