



武术

## STAGE DE KUNG FU 3 jours

Du 04 au 06 avril 2015

Au moulin des Chérottes, à Damville (Eure)

STAGE OUVERT A TOUS LES NIVEAUX



**Thèmes : Apprentissage et perfectionnement du 3<sup>ème</sup> Kuen et préparation aux passages de grades**

Le 3<sup>ème</sup> Kuen, aussi appelé *Talon Kuen* (le canon) est un tao supérieur de l'école, style du sud. Ce tao permet de travailler la fluidité, la vivacité des bras et de développer une bonne coordination entre le haut et le bas du corps.



PKF : Stage du 04 au 06 avril 2015

## PROGRAMME DU STAGE

**Vendredi 03/04** : Accueil des premiers arrivants, à partir de 19h00.  
Dîner à partir de 20h30

	Samedi 04/04	Dimanche 05/04	Lundi 06/04
8h00 – 9h00	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>
9h00 – 12h30	<b>Entraînement :</b> - échauffement : Qi gong et stretching - exercices de base - <b>3<sup>e</sup> kuen (1ere partie)</b>	<b>Entraînement :</b> - échauffement : Qi gong et stretching - déplacement PAKUA - <b>approfondissement du 3eme kuen</b> - <b>préparation passages de grades</b>	10h00 – 12h30 : <b>Entraînement :</b> - échauffement : Qi gong et stretching - déplacement PAKUA - <b>révision Tao et 3eme kuen</b>
12h30 – 14h00	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Rangement/Nettoyage (13h à 14h) et Déjeuner (14h à 16h)</i>
14h00 – 16h00	Quartier libre	Quartier libre	<b>16h00 à 16h45 Projection vidéo</b>
16h00 – 18h30	<b>Entraînement :</b> - échauffement cardio et stretching - travail des coups de pied - <b>3<sup>e</sup> kuen (2eme partie)</b>	<b>Entraînement :</b> - échauffement cardio et stretching - <b>Révision Tao et perfectionnement du 3eme kuen</b> - applications martiales	Départ 16h45
19h00 – 21h00	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	
	<b>21h00 – 22h00 : Projection vidéo</b>		



PKF : Stage du 04 au 06 avril 2015

## TARIF ET INFOS PRATIQUES

### Tarifs :

Stage	100 €
Hébergement	60 €
Repas et boissons	60 €
<b>TOTAL</b>	<b>220 €</b>

**220 euros pour toute inscription avant le 20 mars 2015, après cette date l'inscription est de 240 euros**

### Les repas :

Inclus : Petit déjeuner, déjeuner et dîner avec boisson. Les repas du midi et du soir seront livrés par un traiteur (entrée, plat et dessert).

### Les entrainements :

Les entraînements se dérouleront en plein air donc **prévoir du chaud avec baskets et survêtement de rechange ainsi que la tenue de kung-fu avec la ceinture**. En cas de pluie, nous utiliserons la grande salle (entraînement pieds nus).

#### En plein air : devant le gîte



**En salle :** Inaugurée à Pâques 2008, cette salle très spacieuse de **200 m<sup>2</sup>** dispose de 18 ouvertures réparties sur 3 côtés, avec une vue champêtre sur les prés du moulin. Le sol est recouvert de plancher, l'éclairage est intégré.



## L'hébergement :



Cette Maison a été construite en 2006 au bord de l'Iton avec tout le confort moderne (plancher chauffant sur les deux niveaux, stores électriques, salle de bain privative dans chaque chambre, télévisions).

**Sa superficie est de 220 mètres carrés**



### Au rez-de-chaussée :

- 1 grand salon/salle à manger de 50 m<sup>2</sup> avec une grande baie vitrée sur la rivière et la terrasse. Un barbecue est disponible sur la terrasse.
- 1 grande cuisine équipée.
- 1 écran plat et une chaîne-hifi.
- 3 chambres de 2 lits simples. Chaque chambre possède son propre téléviseur, sa salle de bains avec WC.

### Au premier étage :

- 1 dortoir de 12 lits simples.
- 2 chambres de 2 lits simples avec chacune télévision, salle de bain et WC.

**A prévoir : drap du dessus, et vos serviettes de toilette.**

### Les activités :

~ Activités accessibles à la Grande Maison (sans supplément) ~

- Ping-pong
- Barbecue
- Canoé
- Tennis
- Randonnées dans les bois et sentiers avoisinant





PKF : Stage du 04 au 06 avril 2015

## INFOS PRATIQUES

**Adresse :** Moulin des Chérottes, DAMVILLE

**Site internet :** <http://www.moulindeschertotes.fr/#!grande-maison/cbn7>

**Pour s'y rendre :**

**✚ En train :**

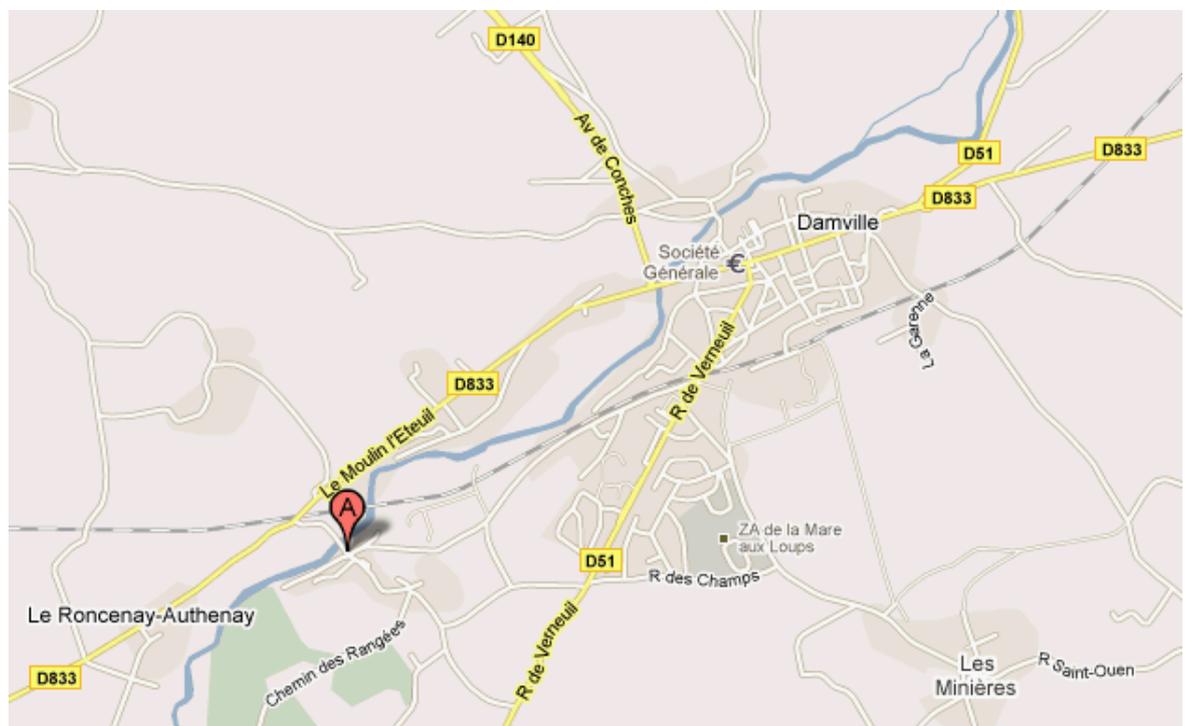
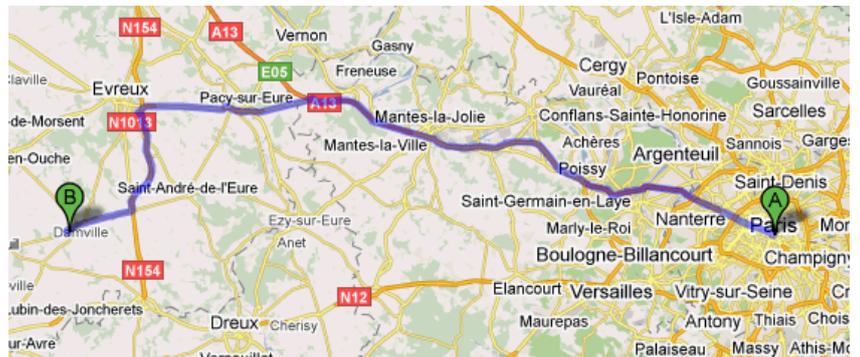
Saint Lazare – Evreux (durée : 1h10 environ)

1 départ toutes les demi-heures (si possible prendre le départ de Paris à 19h08 et le départ d'Evreux à 17h20). Une voiture viendra vous chercher.

**✚ En Voiture :**

110 km environ, 1h30 de trajet

- Rejoindre l'autoroute A13
- Prendre la sortie 15 vers  
**Chaufour/Evreux/Pacy-sur-Eure**
- Au rond-point, prendre la 3<sup>e</sup> sortie sur la N13 en direction de  
**Paris/Evreux/Chaufour-lès-Bonnières/Pacy-sur-Eure**
- Prendre la sortie N154 en direction de Dreux/Alençon/Saint-André
- Prendre la sortie 11 vers Damville/Saint-André
- Au rond-point, prendre la 2<sup>e</sup> sortie sur D833 en direction de Corneuil/Damville
- Tourner à gauche : **Les Chérottes, 27240 Damville**





## FICHE D'INSCRIPTION

Feuille à remettre **avant le 20 Mars 2015**

Prix du stage inscription avant le 20 mars : 220 euros

Prix du stage inscription après le 20 mars : 240 euros

NOM : ..... PRÉNOM : ..... ÂGE : .....

ADRESSE : .....

.....

Tél : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence (Nom et tél): .....

.....

Mode de transport prévu pour se rendre au gîte :  TRAIN  VOITURE

- Si voiture au départ de paris : Est-ce que vous pouvez prendre des personnes ? : .....

Si oui : combien de personne : ..... Heure et le lieu de départ de Paris : .....

- Si train, prévoir si possible l'**arrivée** vers **20h10** à la gare d'Evreux pour qu'une voiture vienne vous chercher, prévoir le **départ** à partir de **17h20** (une voiture vous raccompagnera à la gare). Heure d'arrivée : ..... Heure de départ : .....

Végétarien :  OUI  NON

Je m'inscris au stage d'été de Paris Kung Fu du 04 au 06 avril 2015.

Je joins la somme de **60euros** pour mon inscription au stage, qui ne pourra être remboursée en cas de non-participation au stage.

A joindre pour les mineurs : une autorisation parentale

Date :

SIGNATURE :



PKF : Stage du 04 au 06 avril 2015

## AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné : ..... Père, Mère, Tuteur demeurant à :

.....

Tél. : ..... **AUTORISE MON ENFANT**

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : ..... à : .....

A participer au stage de Kung Fu qui se déroulera à Damville du 04 au 06 avril 2015.

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_.

SIGNATURE :