

## Présentation

Durant tout le mois de juillet 2009, partez vous entraîner directement en Chine et venez intégrer une école de formation à Pékin (Ecole HUI LONG SHENG). Vous y découvrirez le mode d'entraînement des pratiquants chinois sous la direction d'instructeurs qualifiés.

▀ Que peut vous apporter ce genre de stage et à qui s'adresse-t-il ?

Découvrir un mode vie. Pratiquer le Wushu en Chine c'est travailler à la source. La « saveur de l'entraînement » y est toujours particulière et la sensation d'y être allé pratiquer donne une impression d'avoir appris beaucoup plus qu'un « simple cours ». Ce stage d'entraînement constitue une formidable opportunité d'être en prise directe avec la façon de vivre et de s'entraîner des élèves chinois, de tenter une aventure unique toujours source de progrès sur le plan martial et tellement enrichissante sur le plan humain. Notre but est de rendre accessible un aspect fascinant de la culture chinoise à travers les arts martiaux.

Ce stage s'adresse aux pratiquants souhaitant s'immerger dans cette « culture naturelle » du Wushu tel qu'il est pratiqué en Chine, découvrir un environnement totalement différent et tellement fascinant, de se focaliser pendant un moment sur la pratique et uniquement celle-ci tout en apprenant à connaître les subtilités de la façon de vivre en Chine.



## Préjugés

▀ Non, vous ne serez pas placé dans un groupe unique de 50 personnes dans lequel tout le monde apprendra le même Taolu quel que soit son niveau... Nous avons limité les groupes à 12 personnes pour plus de clarté et prévu 2 types de niveau pour satisfaire tous les pratiquants.

▀ Non, il n'y aura pas de « vrai » moine Shaolin qui ne mange jamais de viande et qui garde une vie monastique ni l'entraîneur de Jet Li... Le but du jeu n'est pas de faire de vous des stars de cinéma ni des champions du monde mais de vous apporter tout notre aide pour mieux comprendre telle ou telle forme, d'évaluer les points à retravailler, de vous donner certaines clefs pour mieux progresser, de vous accompagner selon vos objectifs (compétition, démonstration, « simple » pratique...)

▀ Non, inutile d'avoir déjà un haut niveau pour accéder à ce genre de stage... Une seule condition est requise: la MOTIVATION. Nous préférons mille fois accueillir des pratiquants peu expérimentés mais très motivés que l'inverse. Une forte implication vous permettra de progresser beaucoup plus vite et efficacement.

▀ Non, vous n'apprendrez pas de Taolu farfelus ou d'accès très difficiles simplement parce que vous l'aviez vus lors du dernier spectacle des moines Shaolin... Nous avons fait en sorte de sélectionner les Taolu enseignés en fonction de ce que vous avez déjà appris (voir feuille d'inscription), en fonction de leur « pertinence » selon votre expérience, en fonction de son intérêt en terme d'applications martiales...

▀ Non partir en Chine n'est vraiment pas difficile et pas si onéreux... nous l'avons fait avant vous il y a quelques années dans un environnement un peu plus « sauvage » et nous étions rentrés tellement heureux que nous avons fondé l'association SONG SHAN (en 2002) pour partager cette passion. Le prix du billet d'avion n'est pas si cher comparé à d'autres destinations et nos tarifs particulièrement avantageux

# Formes pratiquées

▣ 4 styles proposés: Changquan, Shaolin et Sanda.

Chaque discipline fait intervenir un instructeur de très grande qualité. En technique, des formes à mains nues ET des formes avec armes seront systématiquement dispensées pour chaque style et chaque niveau (pour les niveaux, voir la partie suivante). En Sanda, tous les aspects de la pratique seront proposés (travail des poings, des jambes, au corps, projections...). Dans les 2 cas, les formes de base essentielles (positions, déplacements, sauts, travail poings/jambes...) seront régulièrement vues ou peaufinées (selon l'expérience) pour chaque cours.

👉 **A NOTER**: ponctuellement, à l'issue de certains cours, chaque pratiquant pourra « s'entretenir individuellement » avec l'instructeur et l'assistant interprète (durée approximative: 5 minutes). Ceci a pour but de donner des conseils individualisés à chaque étudiant, de donner un axe de travail personnalisé selon les aspects à peaufiner, de valider et contrôler les acquis...

## Répartition

▣ 2 niveaux de maîtrise pour chaque style: entraînement et intensif.

Le niveau « entraînement » s'adresse aux pratiquants ayant peu d'expérience (1-2 ans), c'est à dire des personnes ayant déjà intégré un certain nombre de bases durant leur pratique. Le rythme d'apprentissage reste très accessible et les formes étudiées gardent une difficulté dosée. Ce niveau se limite à 2 cours par jour maximum.

Le niveau « intensif » s'adresse quant à lui à des pratiquants destinés à la compétition ou cherchant un rythme plus soutenu. Les formes étudiées sont plus élaborées et détaillées. Ce niveau propose 2 cours par jour + un troisième cours programmé régulièrement.

👉 **ATTENTION**: cette répartition ne se résume pas à une distinction débutant/confirmé. Elle prend en considération d'autres éléments de comparaison dont l'intensité du cours dispensé, le degré de détail avec lequel sont étudiés les nouvelles formes, la fréquence d'entraînement...

Le nombre de pratiquants est limité à 12 personnes par style étudié.

## Pension complète

▣ logement + repas + entraînement

Durant toute la session choisie, vous serez intégralement pris en charge en ce qui concerne le logement et les repas. Vous serez logés à l'hôtel JinJiang à Pékin en chambre double. Chaque chambre est équipée de sanitaires (douche + WC), d'une télévision, d'un téléphone et d'une connection internet gratuite (câble ethernet). Les repas seront pris à l'hôtel ou dans des restaurants alentours.




👉 **NOTEZ BIEN** que si vous décidez d'aller au restaurant alors que le repas est initialement prévu à l'hôtel ( ce qui sera tout à fait possible), cette sortie sera considérée hors-programme et ne sera donc pas prise en charge.

## Dates

→ 1 session de 12 jours du **6 au 19** juillet 2009.


→ 1 session de 18 jours du **6 au 25** juillet 2009.

 **ATTENTION**: les durées mentionnées comptent le nombre de jours d'entraînement effectif. Pour le premier jour, l'entraînement débute l'après-midi; pour le dernier, l'entraînement s'achève l'après-midi ou le soir selon le niveau choisi. Un emploi du temps vous sera remis avant votre départ.

## Tarifs et inscription

→ 12 jours d'entraînement      **1799 €**

→ 18 jours d'entraînement      **2099 €**


 **CES TARIFS** ne comprennent pas votre visa pour vous entrer en Chine, les boissons, les éventuels déplacements en taxi et en métro, les dépenses personnelles, les sorties hors-programme.

Pour vous inscrire, vous devez remplir la feuille d'inscription jointe en annexe et y ajouter un certificat médical avec la mention « Apte à la pratique des arts martiaux » ainsi que votre règlement.

## Quelques informations sur votre voyage en Chine

Avec votre billet d'avion, vous aurez le droit d'emporter jusqu'à 20 kg de bagages. Nous vous conseillons ainsi de partir le plus léger possible (les vêtements d'entraînement peuvent être achetés sur place à très bon prix) vous assurant une marge suffisante si vous décidez d'acheter beaucoup de souvenirs en Chine. À titre d'information, chaque kg excédant vous coûtera un peu moins de 30 € !

La monnaie utilisée en Chine est le YUAN ou REN MIN BI (RMB). Il faut compter environ 9RMB pour 1 € (ce taux est variable). Le plus simple pour retirer de l'argent en Chine reste la carte bleue, vous vous assurerez auprès de votre banque que votre carte est utilisable à l'étranger. Les Travellers Chèques peuvent également être utilisés. Enfin, vous pourrez échanger vos euros (ou autres devises) en YUAN (aéroport, banques, hôtels...)

 **ATTENTION**: Un visa touristique valable 30 jours coûte 35 €. Il est judicieux de le demander environ 2 mois avant votre départ. Tous les renseignements nécessaires sont sur le site de l'ambassade de Chine : [www.amb-chine.fr](http://www.amb-chine.fr)  
Notez que les consulats de Chine en France se situent à Paris, Marseille et Strasbourg.

# FICHE D'INSCRIPTION

## Renseignements

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ @

Date de naissance: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nombre d'années de pratique : \_\_\_\_\_

Nom de l'école: \_\_\_\_\_

Noms des Taolu déjà appris: \_\_\_\_\_

## Vos choix (cochez une case par colonnes)

**Le style:**

**Le niveau choisi:**

**La session:**

> Changquan

> Entraînement

> 6-19 juillet 2009 (12 jours)

> Shaolin

> Intensif

> 6 au 25 juillet 2009 (18 jours)

> Sanda

## Réservation

Je soussigné (nom et prénom)

déclare vouloir participer au stage se déroulant en Chine du \_\_\_\_\_ (dates choisies) au \_\_\_\_\_ juillet 2009

et m'engage à verser 1000 € dès mon inscription à titre d'arrhes correspondant à la réservation de ma participation à ce stage. Le solde sera réglé au plus tard avant le 3 mai 2009. Je joins un chèque à l'ordre de « Association SONG SHAN ». Le dossier est à renvoyer à l'adresse suivante: Association SONG SHAN – 17 avenues de Héliotropes – 44300 Nantes.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_  
Signature obligatoire  
(précédée de la mention « lu et approuvé »)

## Autorisation parentale (à faire remplir seulement si vous êtes mineur)

Je soussigné \_\_\_\_\_, en qualité de (père, mère ou tuteur)  
demeurant au \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**AUTORISE** (Nom, prénom) :

Date et lieu de naissance :

à participer au stage qui se déroulera en Chine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_ juillet 2009. Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médical pour tout incident pouvant survenir pendant la manifestation.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_  
Signature obligatoire  
(précédée de la mention « certifiée sincère et exacte »)