



## Victor MARQUES

Président de la YMAA France

Né le 21 Mai 1968 au Portugal, il commence les arts martiaux à l'âge 15 ans par le karaté Shotokan avec Jean Michel Belloir et Olivier Stoeffer, en banlieue parisienne (Joinville le pont). Passionné par les arts pieds/poings, il se perfectionne en allant s'entraîner au shobudo-club de France à Paris (club de Maître Henry Plée - pionnier du Karaté en France) en 1986. Il devient assistant en remplaçant régulièrement son professeur M. Pascal Plée. En 1990, il prend en charge des cours jusqu'en juin 2001. Parallèlement, Victor Marques assiste aux réunions de travail organisées par Maître Henry Plée.

En octobre 1990, Victor Marques rencontre Maître Yang Jwing Ming et se forme en Kung Fu, en Taijiquan, en Qin Na, en Qi Gong, en massages chinois et dans le maniement de plusieurs armes traditionnelles (bâton long, épée, sabre, double bâton, etc.)

En 1999, avec l'autorisation du Dr Yang Jwing Ming, il fonde sa première école d'arts martiaux, l'AMT -YMAA, qui deviendra YMAA Charenton en 2004 puis YMAA Paris 11 en 2007 pour y promouvoir les arts martiaux chinois, partager ses connaissances martiales, continuer sa pratique, développer sa recherche martiale et approfondir son approche santé. En Septembre 2008, la YMAA Paris s'étend et ouvre des cours à Pelleport (Paris 20è). Président de la YMAA France depuis avril 2009, il devient le représentant officiel de l'enseignement du Dr Yang Jwing-Ming. En Août 2013, il termine le cursus Instructeur

En plus de nombreux cours en soirée, Victor Marques offre régulièrement, depuis plusieurs années, des séances en entreprise, des stages et des séminaires en province (Orléans, Lille, Entraigues, Marennes, La Rochelle, etc.) et à l'étranger (Belgique, Maroc, Portugal, Royaume-Uni, Crète).

## AAMYF - YMAA France

Siège social

126 rue Oberkampf  
75011 PARIS - France

Courrier

22 rue Jean Moulin  
94300 Vincennes

Tél : (+33)6 82 04 33 11

www.ymaafrance.com

## Stage de printemps de la YMAA France



1  
week end

4  
Modules

*"une opportunité de développer  
ses connaissances et ses sensations"*

**Kungfu - Qin Na - Taijiquan - Qigong**

## Tarifs & lieu

plein tarif (TTC en Euros)	3 h	6 h	9 h	12 h
Non membre YMAA	45	80	94	118
(**) Organismes partenaires	40	70	80	101
(*) Membres YMAA	30	55	71	89
(*) Membres Gradés YMAA (assistant instructeur)	28	50	66	83
(*) Directeur d'école YMAA	25	45	61	77

(\*) : Membres étant à jour de cotisation auprès d'une école YMAA

(\*\*) : Organismes en relation avec Victor Marques

Si pré-enregistrement : - **10%** avant le 15 février 2014

Lieu :

Samedi : Paris 11è - lieu non défini

Dimanche : lieu non défini



**-50%**

*Si vous amenez un(e) ami(e),  
qui n'est pas membre YMAA et/ou qui n'a jamais  
pratiqué au sein du groupe YMAA,  
s'entraîner aux modules auxquels  
vous assisterez,*

**OBTENEZ une réduction de 50 %**

*sur votre montant.*

*Ps : si 2 amis(es) = séminaire gratuit*

## Description



### Kungfu de la Grue Blanche - Gong He 8 mars 09h00 - 12h00

**"Saisissez l'essence d'un style ancestral"**

Le style de Kungfu de la Grue Blanche est un des styles les plus connus et développé au sud de la Chine. Ancêtre du Wing Chun (le style du printemps radieux) ou du Karaté d'Okinawa (Shorin Ryu, Uechy ryu, etc...), le Kungfu de la Grue Blanche est considéré comme un style dur-doux, spécialisé dans les techniques de combat à courte distance. Imitant les mouvements gracieux des fameux oiseaux, symbole de la longévité, il incorpore un travail énergétique (qigong), de renforcement, de manifestation souple de la puissance (Jin fouetté), de forme de combat (pan shou), d'apprentissage de séquences seuls ou avec partenaire et le maniement des armes.

Public : tous  
Programme : Apprentissage de la "Gong He" séquence et applications  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



### Les 37 postures du Taiji Quan 09 Mars 09h00 - 12h00

**"Toutes les techniques de la séquence du Taiji Quan "**

Le **Taijiquan** de la famille Yang ou «Boxe du Faîte Suprême» est sans conteste l'art martial interne chinois le plus répandu dans le monde.

Fondé sur les philosophies taoïstes du **Yin/Yang** et du **Bagua** (8 trigrammes), il possède des techniques de combat basées sur 8 principes (potentiels) combinés à 5 déplacements. Ces techniques et ces déplacements ont ensuite donné naissance à 37 différentes postures. Maîtrisés dans toutes les directions en solo, dans un premier temps, lentement et avec émission de la puissance (Fa Jing souple), elles sont dans un second temps travaillées avec un partenaire pour développer les capacités en combat (San Shou).

Public : tous  
Programme : Groupe n°1 (12 techniques) + Déplacements  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



### Luxations chinoises - Qin Na 8 mars 14h - 17h

**"Des techniques efficaces pour tous les arts martiaux"**

Qin Na (Chin Na) ! Cet art, qui fait partie de l'entraînement traditionnel des arts martiaux chinois, peut se traduire par "saisir et contrôler". De nombreuses techniques, classifiées en cinq familles pouvant s'apprendre facilement et être incorporées dans une autre pratique martiale, ne nécessitent pas de condition physique particulière. Ces techniques sont donc accessibles à toutes personnes désirant connaître quelques notions de self défense. Avec plus de 120 techniques classées en 6 groupes, il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un groupe en particulier pour accéder à un autre groupe.

Public : tous  
Programme : Théorie, Précautions, Techniques du groupe 5 (8 dernières techniques)  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



### Qi Gong - séquence de poings 09 Mars 14h - 17h

**"Renforcer votre corps"**

Traditionnellement, un style de kung fu possède un travail de combat mais intègre également l'étude du Qigong, pour renforcer le corps ou le guérir ! Dans le style de la Grue Blanche (Bai He Quan), il existe 2 séquences de renforcement (travail dur) et une séquence de détente (travail doux) ! Nous aborderons dans

ce module comment renforcer le corps avec la circulation de l'énergie.

Public : tous  
Programme : apprentissage de la séquence de 12 techniques et options  
Pour aller plus loin : Plusieurs DVDs et livres sont en vente sur place

## Fiche d'inscription

Inscrivez-vous rapidement en ligne : [www.ymaafrance.com](http://www.ymaafrance.com) - stages

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Email : .....

Modules (entourez) : Mod 1    Mod 2    Mod 3    Mod 4

Personne parrainée : .....

Montant : ..... €

**"Lu et approuvé"**

### Conditions :

\* L'inscription ne sera effective que lors de la réception d'un acompte minimum de 50%. Si l'annulation par le stagiaire intervient aucun remboursement ne sera possible.

\* Inscription manuscrite à renvoyer accompagnée du paiement à :  
**AAMYF - YMAA France**,  
adresse courrier : 22 Rue Jean Moulin 94300 Vincennes  
(siège social 126 rue Oberkampf 75011 Paris France)

\* L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vols, dégradations ou pertes.

\* Je déclare être conscient des activités (martiales) que je vais pratiquer et je ne tiendrai pas pour responsable le dirigeant ou l'organisateur du stage ou un de ses participants en cas d'accident lors d'un échange technique dans le cadre de l'activité.

\* Je déclare également ne pas fournir de contre-indication médicale à la pratique des arts martiaux enseignés lors de ce stage et m'engage à informer l'organisateur si un changement médical pouvait avoir des conséquences sur mon entraînement.