

# 11<sup>ème</sup>

# Séminaire d'été

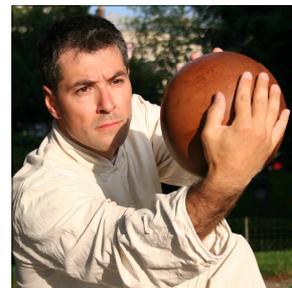
Dimanche 7 au vendredi 12 juillet 2013

## " le 10 + 1 "



### ● Par qui ?

**Vitor MARQUES** (45 ans), élève de **Maître Yang Jwing Ming** depuis octobre 1990 et assistant du Maître lors de ses séminaires en France, est Président-Fondateur et responsable technique de l'YMAA Paris11 (ex YMAA Charenton) qu'il a créé en Novembre 1999 pour promouvoir les arts martiaux et représentant de la YMAA en France depuis Avril 2009. Pratiquant les arts martiaux depuis l'âge de 15 ans, il a reçu le 9<sup>ème</sup> Niveau en **Gong Fu**, le 5<sup>ème</sup> niveau en **Taiji Quan** et le grade d'assistant instructeur en **Qin Na**, ce qui en fait le plus haut gradé français du système YMAA. Passionné par les arts martiaux chinois, il dispense des cours en soirée dans son école à Pelleport (66 rue pelleport, Paris 20<sup>ème</sup>), organise des stages mensuellement, enseigne les arts chinois en entreprise et anime plusieurs stages en province (Dijon, Orléans, Lille, La Rochelle, Entraigues, Metz, Nice etc..) et à l'étranger (Maroc, Grèce-Crète, Portugal).



### ● Pourquoi ?

Dans le but de pouvoir se rapprocher des pratiques traditionnelles utilisées en camp d'entraînement, ce séminaire vous permettra de développer plus rapidement et plus intensément des techniques basiques ou avancées des différents arts martiaux, d'améliorer les sensations, et de vivre les "arts martiaux chinois" pendant plusieurs jours avec 6 heures d'entraînement quotidien. Le séminaire sera axé sur le travail des applications martiales et du travail avec partenaire.



### ● Programme ?

- 6h00 – 6h30 : **Méditation** : Respiration Embryonnaire, Petite circulation, Grande Circulation
- 6h30 - 7h00 : **Qigong** : arbre, Postures statiques Qigong ou séquence
- 7h00 à 8h00 : **Taijiquan** - Séquence du Style Yang (Partie 1 - 2 - 3 ou entière)
- 8h00 à 9h30 : Petit déjeuner
- 9h30 à 12h : **Kung Fu** : Condition Physique ou course, Chang Quan, Bai He Quan, Taiji Quan et ou Qin Na
- 12h à 12h15: **Musculation** : Abdominaux ou Musculation en circuit
- 12h30-45 à 14h : Déjeuner
- 14h à 17h : libre (baignade, visite, marche)
- 17h à 19h : **Taiji Tui Shou** ou **Xing Yi Quan** ou **Bi Xing** (armes traditionnelles : bâton, épée, sabre)
- 19h à 19h45 : **Relaxation - Etirements - Massages** (Pu Tong An Mo)
- 19h45 à 20h30 : libre
- 20h30 : Dîner

**Mercredi** : journée libre. Activité extra séminaire (en fonction des adhérents). Programme d'entraînement de 6h à 8h maintenu.

**Remarques** : Ce programme peut subir des modifications selon les conditions météorologiques

### ● Matériel - Équipement ?

Divers sanitaires : un chapeau (à votre goût) pour le soleil, de l'Homéopathie ARNICA 5 CH, du baume pour alléger les courbatures, une crème solaire contre les U.V. nocifs, un anti-moustique efficace, une petite trousse de secours (pommade anti-démangeaisons, pansements, sparadrap, antiseptique, etc...) et sa gourde pour s'hydrater! Prévoir également un coupe-vent et une tenue chaude (certaines soirées sont fraîches).

Tenue : Tenue du club pour les adhérents et pour les autres moments tenue libre. Baignade, un maillot de bain à votre goût.

Matériel pour la pratique : des chaussures d'entraînement en extérieur, baskets pour la course, plusieurs t-shirts, (peut-être) un sweat-shirt, un coussin ou Zaphu pour la méditation du matin et un bâton long, une épée droite en bois, un rouleau de scotch d'emballage et du talc.

## ● Lieu ?

Dans les Cévennes méridionales (GARD) entre Nîmes et Montpellier, à 1,2 km de St Martial (30440). Un cadre calme et agréable (forêts, rivière, montagnes, vallées) pour randonnées, repos et autres au **Mas "Les Nabières"**.

Pour plus d'infos <http://www.lesnabieres.fr/kung-fu-cevennes.html>



## ● Trajet - Itinéraire ? (non inclus dans le prix)

**en voiture** : seul ou à plusieurs (4 à 5 selon la capacité de la voiture). Vous pouvez vous partager les frais d'essence et de péage. (Consultez le site annoncé ci-dessus pour l'itinéraire).

**en train** : TGV vers Nîmes (3h). Réservez vos places à l'avance (tarif préférentiel). Puis prendre le bus vers Le Vigan-Ganges. Descendre à la Mairie de Ganges. Pour le transfert vers le lieu d'hébergement, unique ramassage à 18 h30. Si vous ne pouvez être présent à cette heure, nous prévenir d'urgence..

### Horaires bus (à confirmer auprès de Stanko) :

cars Nîmes - > Ganges : 12h25, 16h15 et 17h15 durée du voyage 1h 30

cars Ganges - > Nîmes : 7h10, 12h30 durée du voyage 1h 30

**Remarque** : l'arrivée se fait dans la journée du **samedi**. Si votre arrivée est plus tardive ou est différée de plusieurs jours, veuillez prévenir. Les départs se feront le **samedi suivant avant 12h**.

## ● Hébergement ? (non inclus dans le prix)

Plusieurs possibilités : Nous considérons qu'il peut y avoir 2 types de personnes intéressées par cet évènement.

### A° Les familles (Personnes qui accompagnent un ou plusieurs pratiquants)

Des gîtes aux alentours peuvent être réservés, pour une ou plusieurs familles. Le contact se fera par notre intermédiaire. Le prix est à établir avec le loueur et la pension se fera indépendamment. (Contacter Stanko pour avoir les adresses)

### B° Les pratiquants (Personnes qui pratiqueront les activités du séminaire)

Gîte en pension complète : **Tarif : 55€ / jour soit 330 € pour tout le séminaire** (approximativement) pour un séjour complet.

Cela comprend les 3 repas et les nuits. Indiquez si vous avez un régime particulier (voir inscription), prévoyez d'autres repas si nécessaire. Les chambres ont 2 lits, ou 3. Capacité d'Hébergement Possibilité de loger 15 personnes maximum : Dans le gîte : 2 chambres de 2 personnes avec une salle de bain et un WC, 2 chambres de 3 personnes avec une salle de bain et un WC et dans la maison du milieu : 2 chambres de 2 personnes avec salle de bain et WC.

**La nourriture** : Repas préparés sur place et copieux (les stagiaires de l'année dernière ont été ravis !!!). Dans la mesure du possible, nous essayerons de satisfaire le plus grand nombre dans l'élaboration des menus en fonctions des indications données sur la fiche d'inscription. Les changements de dernière minutes ne seront pas possible pour pouvoir vous offrir des repas de qualité.

**Les boissons** : traditionnelles (françaises) pas besoin de pastilles purificatrices

**Remarque** : Premier repas le dîner du samedi soir et dernier repas le petit déjeuner du samedi suivant.



**Inscription directement auprès de Stanko**  
<http://www.lesnabieres.fr/kung-fu-cevennes.html>  
Tél. : 04 67 81 39 96 E-mail : [ms@lesnabieres.fr](mailto:ms@lesnabieres.fr)

## ● Informations ?

**Climat** : Il va faire chaud. Prévoyez !! (voir liste non exhaustive de produits auxquels il faut penser).

**Insectes** : Attention aux quelques insectes qui peuvent déranger ! moustiques voraces, taons tenaces.

**Déplacements** : pas de moyens de transport rapides sur place. Nous sommes vraiment isolés ! Le premier village est à une bonne demi-heure. Donc prévoyez le nécessaire ! toutefois le lundi après midi, pour ceux qui veulent, un petit tour, "the ultimate tour", sera organisé pour acheter, s'approvisionner auprès d'une grande surface. Attention normalement ce sera le seul. Mais chacun sera libre d'en faire d'autres.

**Budget** : Aucun, à part le séminaire, l'hébergement et le voyage.

**Activités** : Normalement, nous prévoyons, des séances baignades mais sans obligation (selon l'état des points d'eaux environnants). Donc maillot de bain presque indispensable. Selon les différentes envies ...

**Vidéo et photos** : Des photos et des vidéos seront réalisées. Votre participation à la "prise de SOUVENIRS" sera appréciée. Les droits d'image ne seront pas appliqués.

## ● Tarif des séances d'entraînement d'arts martiaux?

**Réservation** (cachet de La poste...) : 50 % de la somme sans réduction (**acompte non remboursable**) Le solde avec les réductions, étant dû lors du dernier jour d'entraînement.

**Réductions** : avant le 06/04 : - 15 %, avant le 06/05 : - 10 % avant le 06/06 : - 5 %

**Parrainage (pour stagiaires Externes)** Réduction - 10 %/personne pour le parrain, Réduction - 20 % pour un membre de la famille (valable pour les stagiaires externes à l'association)

**Clôture des inscriptions** : **20 juin** ... Après cette date une majoration de **35 euros** sera appliquée au tarif du stage.

(en Euros)	Complet (35h)	1/2 séminaire (=17.5 h)	A la carte (/h)
Membres YMAA France	<b>240</b>	<b>185</b>	<b>15</b>
Tang Lang Villers Belgique, Kung Fu Semoy, Self défense Orléans, école WUDE, Entraigues, Atelier Jin Asso., Hôpital de jour Serge Lebovici, AS Sita Equant, membre UNAHJ, Membres du FIPAM, ancien Membre YMAA de l'école	<b>295</b>	<b>240</b>	<b>16</b>
stagiaires externes	<b>345</b>	<b>295</b>	<b>18</b>



# 11<sup>ème</sup>

# Séminaire d'été

Dimanche 7 au vendredi 12 juillet 2013

## " le 10 + 1 "



### Fiche d'inscription pour pré-inscription et versement d'acomptes

Feuille à renvoyer complétée avec un minimum de 50 % du tarif des séances

Photo  
à  
coller ou agraffer  
si vous n'êtes pas  
membres  
YMAA  
Paris 11

#### Fiche d'identité

M.  Mme  Mlle  Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance et âge : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Téléphone : ..... Messagerie (e-mail en lettres majuscules) : .....

#### Votre pratique

styles pratiqués : .....

Professeur : .....

Nombre d'année : ..... Grade : ..... Diplômes ou titres : .....

**Certificat médical** : J'ai fourni un certificat médical en début de saison  Je ne l'ai pas fourni et je le joins avec la présente inscription

vous êtes :

membre actif (2012-2013)

ancien membre d'**YMAA France**

membre de la YMAA Internationale

Membres des organismes partenaires (voir liste dans le tableau)

membre externe à la YMAA

Stage complet (30 h)  1/2 stage (17,5 h)  Stage à la carte  Nombre d'heures : ..... h

#### Hébergement

nourriture (pour pension complète) : standard  végétarien  autres  Précisez .....

co-locataire dans la chambre (dans la mesure du possible) nom : .....

#### Déplacement

Voiture / Moto : seul  co-voiturage : oui  non  Nombre de places proposées : .....

Train : arrivée : Jour .../... heure ... :..... départ : Jour .../... heure ... :.....

Transfert de la gare jusqu'au gîte : oui  non  (coordonnez l'achat des billets avec les autres stagiaires pour réduire les coûts de transfert)

Je ne sais pas encore, et je suis intéressé(e) par du co-voiturage : oui  non

#### Déclaration :

Je soussigné(e) ..... déclare m'inscrire au **séminaire d'été** organisé par MARQUES Vitor (ymaa-paris - vam et plus sarl) dans les Cévennes du **7 juillet au 12 juillet 2013**. Je joins avec cette fiche d'informations 50% de la somme correspondant à la réservation des séances d'arts martiaux. (**Acompte que je perds en cas de désistement**). Je solderai le prix total le dernier jour du séminaire (séances et hébergement séparément) .

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

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

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

\* L'organisateur se réserve le droit de procéder à la modification du programme dans l'intérêt des participants si il juge cela nécessaire.

\* L'organisateur se réserve le droit de renvoyer un stagiaire pour raisons d'indiscipline, de vols, d'incorrections, de dégradations et ou pour toute attitude portant atteinte au bon déroulement et à l'intégrité d'un stagiaire lors du séjour.

\* Pour les mineurs, fournir un autorisation parentale...

#### "Lu et approuvé"

Fait à ....., le .....

Signature