

INSCRIPTION

Visiteurs et cours d'essai gratuit

Les horaires pouvant subir des modifications, téléphonez avant de nous rendre visite. Nous vous remercions de respecter le lieu de pratique.

Pendant les vacances scolaires, les horaires sont modifiés -
Nous contacter

Avant de s'inscrire

- assister à une séance d'essai
- lire le règlement intérieur
- préparer les pièces à fournir

Pièces à fournir

- Fiche d'inscription à remplir (et à signer) + photographie
- Certificat médical d'aptitude «sports de combat chinois» (à renouveler chaque saison à partir du 1^{er}/09)
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Justificatifs si réduction (voir ci-contre)
- Paiement pour toute la période choisie (fournir tous les chèques si paiement étalé)

Conditions de participation régulière aux séances

- Dossier d'inscription complet
- Respect du règlement intérieur
- Tenue de l'école obligatoire pendant les entraînements



Informations détaillées sur

Sites : www.ymaaparis.fr

YMAA au 66pelleport (20^e)

66 rue Pelleport, Paris 20^e

Accès

- Bus : 46, 56, 112, 114, 115, 118, 124, 210, 318, 325
- Métro : Gambetta - Porte de Bagnole ligne 3 / Pelleport ligne 3bis
- Vélib 2 stations proches
- Voiture : Périphérique, Porte de Bagnole.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
Kung Fu (*) Technique	Qigong	Kung Fu (*) technique	Taijiquan séquence	Entraînement libre (**)
19h-20h	19h-20h	19h-20h	19h-20h	9h30-11h30
Kung Fu technique	Taijiquan armes	Kung Fu armes	Taijiquan Tui Shou	
20h-21h	20h-21h	20h-21h	20h-21h	
Kung Fu Self défense assauts			Taijiquan San Shou	
21h-22h			21h-22h	

Descriptif des séances

Kung Fu

- Technique : étude technique des styles du Poing Long (Chang Quan) et de la Grue Blanche (Bai He Quan)

- Self défense - assauts : Etude des applications, étude des luxations chinoises (Qin Na (Chin Na)) et travail du combat (San Shou)

- Armes : Maniement d'armes traditionnelles (Bâton Long, épée droite, sabre, lance)

Qi Gong

- Etude de l'énergie (Mouvements pour la relaxation, renforcement, bien être et pratique de séquences énergétiques.

Taijiquan

- Séquence : Apprentissage de la séquence longue 108 mvts

- Armes : Maniement de la Sphère ou balle (Qiu), du bâtonnet (Shih) ou de l'éventail (Shan)

- Tui Shou: Pratique des poussées de mains ou mains collantes

- San Shou: Travail des applications martiales et combat du Taiji

(*) **Kungfu** : séances accessibles aux adolescents (+12 ans)

(**) **entraînement libre** : Square Carnot - bois de Vincennes.

ymaa France



Écoles de

- PARIS 20^e (Pelleport)

Taijiquan

Séquence

Poussées de mains

Sphère

Armes traditionnelles

Kung Fu

Poing Long

Grue Blanche

Chin Na (luxations)

Armes traditionnelles

Qi Gong

Doux - Santé

Dur - Martial

Méditation

San Shou

Réaction

Assauts

projection

Combats

Remise en Forme

Equilibre

Etirements

Renforcement

**Arts
Martiaux
Traditionnels
Chinois**

Cours en soirée
Adolescents - Adultes
Stages tous niveaux

Adresse courrier
126 rue Oberkampf
Paris 11e

Lieu des cours
66 rue Pelleport
Paris 20e

Saison
Sept. 13 > Juin 14

Tél. **06 82 04 33 11**

vm@ymaafrance.com

VICTOR MARQUES

Président de la YMAA France. Élève direct de Dr Yang Jwing Ming depuis 1990, de Maître Henry Plée de 1986 à 2002 et élève, puis assistant de Sensei Pascal Plée de 1986 à 1998. Pratiquant depuis 1985.

Grades et diplômes

Kung Fu et Taiji Quan - Instructeur YMAA
Qin Na : Assistant Instructeur YMAA
Karaté : 2^{ème} Dan traditionnel - 1^{er} Dan officiel
BP Taiji en 2005 (FTCCG - FFWaemc)
BEES 1^{er} degré en karaté 1999 (FFKAMA-FFKDA)

Repères

- Professeur certifié en Collège (depuis 1990)
- Professeur d'arts martiaux chinois à l'Hôpital de jour Serge Lebovici - **Fondation Rothschild**, Paris 13e (de nov. 1999 à juin 2009)
- Prof. de Taijiquan-Qigong à l'**AS SITA-EQUANT** (Neuilly-sur-Seine) (depuis mai 2007)
- Prof. de remise en forme énergétique à l'**UNHAJ** (Vincennes) en 2011
- Assistant de Maître Yang Jwing Ming - Séminaires France
- plusieurs interventions en province et à l'étranger.
- Membre du **GRIFon**: (Groupe de Réflexion Interdisciplinaire et de Formation) associé à Mr J. Pain, professeur à l'Université Paris X en Sciences de l'éducation)
- Coauteur de "Le corps et ses violences" aux éditions *Matrice*
- Membre Fondateur - Secrétaire du **FIPAM**



ET SES ASSISTANTS ...

Aurélia Schmidt

2^{ème} Niv. Ymaa Kung Fu - 1^{er} Niv. Ymaa Taijiquan

Christian Gaunet

2^{ème} Niv. Ymaa Kung Fu et 2^{ème} Niv. Ymaa Taijiquan
Enseignant en Lycée - spécialiste cours enfants-ados

Fabian Viladoma

1^{er} Niv. Ymaa - Kung Fu

Gilles Borderie

1^{er} Niv. Ymaa Taijiquan

Pierre Coppet

3^{ème} Niv. Ymaa Kung Fu - 1^{er} Niv. Ymaa Taijiquan

Maître YANG JWING MING

étudie le style de la Grue Blanche avec Maître **Cheng Gin-Gsao** en 1961, commence le Taiji Quan (Style Yang) avec Maître **Kao Tao** puis poursuit ses recherches avec Maître Li Mao-Ching et Wilson Chen. Il entame aussi l'apprentissage du Poing long de Shaolin sous la direction de Maître **Li Mao-Ching**. En 1974, il s'installe aux Etats-Unis et obtient son Doctorat de Sciences Mécaniques. Il crée en 1982 à Boston, l'école **YMAA** puis pour continuer son étude et a préservation des arts martiaux traditionnels, il ouvre en août 2008, un centre en Californie.

L'ECOLE YMAA

La Yang's Martial Arts Association fondée par le Dr Yang Jwing Ming est une école internationale : 50 écoles dispersées dans 17 pays. L'émulation entre les clubs affiliés, ainsi que les stages internationaux permettent de préserver et transmettre les connaissances martiales traditionnelles. De plus la YMAA dispose d'une très large documentation (livres, DVD, revues, site Internet) et du matériel d'entraînement traditionnel accessible aux pratiquants.

la YMAA Pelleport, c'est ...

des séances plusieurs jour : entraînements collectifs.

des ateliers, des stages, des séminaires de perfectionnement et de découverte :

approfondir un thème de travail, initiation à d'autres disciplines, stages de remise en forme, etc.

Lieux : Paris, province et étranger. (*consulter : Planning stages*)

des interventions en entreprises

Ces ateliers sont animés par deux professeurs pour permettre un meilleur suivi des stagiaires :

- Stage de remise en forme et planning personnalisé.

- Relaxation active : inspirée des techniques de récupération des athlètes de haut niveau (détente, préparation à un événement, gestion du stress, etc.). (*consulter : Intervention en entreprise*)

des cours particuliers

Accompagnement sportif, re-motivation, respirations, travail énergétique, massages, étirement, remise en forme, amélioration sa condition physique et mentale. (*consulter : Victor Marques*)

des Livres, des DvDs, des Tenues et du matériel (boutique)

Une boutique permet d'acquérir facilement du matériel d'entraînement et des supports (livres et DvD) pour compléter ses connaissances. (*site : Boutique*)



ABONNEMENT

Tarifs **TTC par Année**

Paiement par chèque ou en espèces

1. Adhésion à l'association (obligatoire)

Frais administratif + licence YMAA + Assurance : **75 €**

Licence FFWushu (**32 €**) - chèque libellé à l'ordre de "YMAA"

2. Cotisation pour les séances d'entraînements collectifs

Durée d'une séance : 1 h

chèque libellé à l'ordre de "YMAA paris" - paiement étalé possible (encaissement à 1 mois d'intervalle)

Plusieurs possibilités pour les **adultes**:

* A la carte

1 séance / sem. : **295 €** / an (130 €/trim)

2 séances / sem. : **395 €** / an (160 €/trim)

3 séances / sem. : **485 €** / an (190 €/trim)

* Formules : Interne (Taiji-Qigong) ou Externe (Kungfu-Assauts)
530 € / an (255 €/trim)

* Forfait : libre accès à toutes les disciplines (10h) **650 €** / an

Séance **Enfants** ou **Adolescents** : (1h) **260 €** / an (110 €/trim)
(2h) **360 €** / an (140 €/trim)

Carnet de 10 séances (10h à écouler pendant la saison sportive) : **150 €**

Cours à l'unité : **20 €**

3. Cotisation pour suivre des séances à la YMAA Vincennes. Il est possible de combiner des entraînements des 2 écoles : **50 €**

3. Réductions en tant que Membre YMAA

* **pour les séances**

(réductions limitées à 20 % sur la Cotisation et pour le tarif à l'année)

- 15 % RMiste (#)

- 10 % étudiants (19 ans et plus) et chômeurs (#)

- 5 % /an pour les anciens

- 5 % /grade pour les gradés adultes

- 10 % à partir du 3ème membre d'une même famille (#)

(#) : Fournir un justificatif à l'inscription

* **pour les stages et la boutique**

- 20 à 30 % sur les stages et cours particuliers de l'école

- 10 % sur les articles livres et DvDs (site « boutique »)

* **Autres avantages**

- Salle libre pour entraînements personnels (à Pelleport)

- Un stage gratuit (voir le planning des stages)

- Accès site Web Membres (revues, conseils, articles, vidéos)

TENUE D'ENTRAÎNEMENT

T-shirt du club et ceinture **offerts (nouveaux adhérents)**.

T-shirt du club obligatoire pendant la pratique. Pantalon noir et chaussons d'entraînement sont disponibles dans notre boutique (selon stock).