

# STAGE ETE 2017

**Maître CHU KING HUNG**

**JP CAYROL**

**et les enseignants de l'ITCCA Lyon**

**Philippe Suré, Patrick Chabanol, Ghislaine Puigblanque, Martine Buhrig,  
Stephane Philippe, Tanguy Riou, Catherine Pérol, Bruno DAVIS,  
Christine Tessier, Fabienne Cautain, Yves Riou, Yves Reymond,  
Julien Desbordes, Gérard Chirat, Pascal Chambat, Gaston Tjebbes**



**STAGE RESIDENTIEL du 17 au 21 JUILLET 2017**

du lundi 17 juillet à 14 heures au vendredi 21 à 18 heures

MONTLUEL (01) 20 km de Lyon

**Ce stage est ouvert dès le niveau de deuxième année**



# ENSEIGNEMENT

Programmes spécifiques par niveaux  
en alternance avec Maître Chu, JP Cayrol  
et les enseignants de l'ITCCA Lyon

3 heures le matin et 3 heures l'après midi

Pour tous les groupes : Yi Kong-Ling Hung Chin puis programmes spécifiques :

Si vous connaissez certains points du programme d'un groupe, vous pouvez suivre un autre cours, dans un autre niveau, en initiation ou en révision, en fonction de votre niveau. Si vous êtes concerné, contactez-moi. *Certains thèmes peuvent être modifiés en fonction de l'effectif des groupes.*

## **Groupe 2** : Accessible aux 2<sup>o</sup> année

Niveau nécessaire acquis en juin

- chi form : les spirales de bras
- les 5 yin yang
- suite de la forme et yin yang
- tui shuo (travail à 2)

## **Groupe 3**

Connaître les spirales de bras.

- dominante des 3 yin 3 yang
- forme du centre
- tui shuo (travail à 2)
- les 5 yin yang, suite.

## **Groupe 4**

Connaître le centre

- dominante des 3 yin 3 yang
- spirales de jambe porteuse
- 5 yin yang 2<sup>o</sup> partie
- travail à 2

## **Groupe 5**

Connaître la spirale de jambe porteuse.

- dominante des 3 yin 3 yang
- travail à 2
- spirales de jambe d'action
- forme d'épée suite

## **Groupe 6/7** Connaître spirales jambe d'action

- dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- boule des pieds
- fighting form révision et suite
- spirales de l'épée

## **Groupe 8/9**

Connaître spirale jambe d'action

- dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- yin yang tête /bras suite
- fighting form révision et suite
- 3 yin 3 yang de l'épée

## **Groupe 10**

Connaître les spirales tête/bras/jambes (2 to 1)

- révision dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- 3 yin 3 yang de l'épée
- fighting form révision et suite
- la roue des bras

## **Groupe 11 et 12**

Connaître la roue des jambes

- révision dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- sabre à 2 et centre
- fighting form 3<sup>o</sup> partie
- Yi et chi form

# FORMULES ET TARIFS DES SEJOUR

## 3 formules

Pension complète  
Demi-pension, externe



### **PRIX DU STAGE : 298 €**

En cas de difficultés financières, un échelonnement est possible.

**HEBERGEMENT :** Tarif unique pour chambre individuelle ou chambre à deux.  
Les demandes seront traitées par ordre d'arrivée.

Comme chaque année, nous ferons le maximum afin de loger chacun selon sa demande, mais la capacité d'hébergement étant limitée dans chaque catégorie, nous pouvons être amenés à vous proposer un type de chambre différent (individuelle ou à deux), à tarif équivalent.

L'inscription au stage suppose que vous acceptiez cette éventualité.

La pension complète de base comprend 3 repas/jour et 4 nuits, du dîner de lundi au déjeuner de vendredi midi. Le stage s'achève vendredi entre 17 h et 18 h selon les groupes.

**Un dîner de fin de stage est proposé en option, mais il n'y aura pas de fête de fin de stage.**

Si vous souhaitez y participer, précisez la formule de votre choix. Voir ci-dessous.

### **PENSION COMPLETE**

<b>PENSION COMPLETE</b>	<b>SÉJOUR de base</b> 5 jours, 4 nuits	<b>SÉJOUR</b> Base + repas fin de stage	<b>SÉJOUR</b> Base + repas fin de stage + nuit vend/samedi + petit déj.
<b>Formule A</b> Chambre individuelle sans lavabo, douche et lavabo à l'étage	224 €	244,50 €	260,50€
<b>Formule B</b> Chambre individuelle avec lavabo, douche à l'étage	232 €	252,50 €	268,50 €
<b>Formule C</b> Chambre à 2 avec lavabo, douche à l'étage	232 €	252,50 €	268,50 €
<b>Formule D</b> Chambre à 2 avec lavabo et douche	244 €	264,50 €	280,50 €

**Amenez draps et housses de traversin, linge de toilette. Seuls les couvertures et traversin sont fournis.**

### **DEMI-PENSION ET EXTERNE**

<b>DEMI-PENSION ET EXTERNE</b>	<b>BASE</b>	<b>BASE</b> + repas fin de stage
<b>DEMI PENSION</b> 4 repas et accès aux douches.	92 €	112,50 €
<b>EXTERNE</b> accès aux douches.	36 €	56,50 €



# INSCRIPTIONS

## A PARTIR DU 9 MAI

### **IMPORTANT**

Le stage est très rapidement complet. Si vous souhaitez y participer, ne tardez pas à vous inscrire. Chaque année, une liste d'attente est ouverte dès la clôture des inscriptions et peut permettre à certains de bénéficier d'un désistement, dans l'ordre d'inscription.

### **ARRHES : à l'inscription, vous réglez :**

- 1) le montant de votre pension à l'ordre de MFR encaissable par la MFR dès le 15 juin.
- 2) le montant du stage, 298 €, à l'ordre de JP Cayrol encaissé la semaine précédant le stage. Le règlement du stage peut-être effectué en plusieurs fois.

### **En cas de désistement, si personne ne vous remplace :**

Jusqu'au 30 Juin, 30% des arrhes sont conservées.

Du 30 Juin au début du stage, la totalité des arrhes est conservée.

### **APPORTER :**

- Une **tenue noire ou blanche** (tenue chinoise, jogging, T shirt...), pas de tenues colorées
- Un **coussin** ou équivalent pour la méditation + natte ou tapis de sol
- Des **chaussons chinois** ou baskets pour travail en extérieur
- Une **épée ou un sabre** pour les groupes concernés.

---

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A me remettre **le mardi 9 mai** ou envoyer à  
**JP Cayrol, 29 chemin des Fonts - 69110 Ste Foy Les Lyon**

Nom :	Prénom:
Adresse complète :	
Tél (obligatoire) :	e-mail pour confirmation :

### **HEBERGEMENT : à remplir précisément selon tableaux page 3.**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Chambre individuelle :</b>                                | formule A <input type="checkbox"/>              | formule B <input type="checkbox"/>                 |
| <b>Chambre à 2 :</b>   | formule C <input type="checkbox"/>              | formule D <input type="checkbox"/>                 |
|  | Demi-pension : <input type="checkbox"/>         | Externe : <input type="checkbox"/>                 |
| <b>Dîner fin de stage</b> sans nuit <input type="checkbox"/> | avec nuit + petit-déj. <input type="checkbox"/> | pas de dîner fin de stage <input type="checkbox"/> |

Montant du stage : 298 €

Montant de la pension : .... €

**à l'ordre de Jean-Pierre Cayrol**

**à l'ordre de MFR**

### **Groupe dans lequel vous vous inscrivez en fonction du niveau que vous aurez en juin**

- |                                     |                                     |                                    |                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| Groupe 2 <input type="checkbox"/>   | Groupe 3 <input type="checkbox"/>   | Groupe 4 <input type="checkbox"/>  | Groupe 5 <input type="checkbox"/>     |
| Groupe 6/7 <input type="checkbox"/> | Groupe 8/9 <input type="checkbox"/> | Groupe 10 <input type="checkbox"/> | Groupe 11/12 <input type="checkbox"/> |

Date d'inscription :

Signature :