

## Hébergement

Cette année, vous avez le choix entre 2 centres : L'Escandille (Cap France) que la plupart connaissent déjà, et un nouveau centre situé juste derrière le Centre Nordique, à 5 mn à pieds : le Manoir aux Lauzes (Afrat).

**Tarif :** les prix comprennent : 3 nuits en pension complète du 25 mai déjeuner au 28 mai matin, il faut ajouter le déjeuner du 28. (soit 3 nuits pens. compl. + 1 déjeuner). Dans les 2 centres : petit déjeuner en libre service et repas avec vin compris. Repas seul pour les non résidents, dans ces centres : 15 €, à réserver à l'avance.

### L'Escandille - [www.escandille.com](http://www.escandille.com)

Résidence de vacances, tout confort, exposée plein sud, à 1 Km du village et du Gymnase, au milieu de la nature. Accueil en pension complète uniquement, en chambre individuelle, à 2, ou à 4, (Grandes chambres avec douche et wc)

Salon, terrasse, bar, coin de jeux, piscine couverte, sauna et jacuzzi sont à votre disposition pour agrémenter votre séjour.

Il est également possible de venir avec sa famille.

#### **Tarif : pour les 3 nuits pensions complètes :**

- en chambre double avec sanitaire intégré : 166.50 € (3 nuits) + 1 repas 15 €
- en chambre de 4 pers. avec sanitaire intégré : 145.50 € (3 nuits) + 1 repas 15 €
- en chambre Single avec sanitaire intégré : 199.50 €, (3 nuits) + 1 repas 15 €
- **Les draps et les serviettes de toilette sont fournis.**

### Le Manoir aux Lauzes - AFRAT - [www.accueil-groupe-montagne.com](http://www.accueil-groupe-montagne.com)

Accueil convivial et un confort simple. Des espaces de repos et de détente sont mis à la disposition du groupe: salle de jeux équipée, salons détente, T.V. vidéo.

Accueil en pension complète uniquement, en chambre individuelle, ou à 2, avec douche. WC sur le palier. Pas de piscine couverte, ni sauna, ni jacuzzi.

#### **Tarif : pour les 3 nuits pensions complètes :**

- en chambre double avec sanitaire intégré : 145.50 € (3 nuits) + 1 repas 15 €
- en chambre Single avec sanitaire intégré : 178.50 €, (3 nuits) + 1 repas 15 €
- **Les draps sont fournis, mais il faut apporter ses serviettes de toilette.**

**Autres moyens d'hébergement à Autrans :** Hôtels ou Gîtes, campings, contactez : L'Office du Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70, [www.autrans.com](http://www.autrans.com)

**Accès :** - De Grenoble : RN 531 et 532, direction Villard de Lans par Sassenage, Lans en Vercors, Autrans, 34 Km.

- De Lyon : autoroute A48, sortie Veurey, direction Villard de Lans

- Si vous arrivez en train à Grenoble : Service régulier depuis la gare de Grenoble : **0 820 08 38 38**, ou [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

**Covoiturage :** merci de signaler votre offre ou demande sur votre bulletin.

# Vendredi 25 Mai au Lundi 28 Mai 2012 Stage de Tai Chi Chuan avec Maître CHU King Hung



Nous vous proposons de nouveau le stage avec Maître CHU King Hung dans le cadre verdoyant d'Autrans, au coeur du Parc Naturel du Vercors. Ce stage est accessible aux personnes qui connaissent les 2 premières Parties de la Forme, qui se déroulera du 25 au 28 mai pendant 8 demi-journées ou 6 demi-journées, du 25 au 27 mai.



## ITCCA Grenoble

International Tai Chi Chuan Association  
Les Etroits, 38210 Montaud  
Tél. 04 76 93 65 97 Email : [itcca@free.fr](mailto:itcca@free.fr)  
[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)

Ce stage comportera : **8 demi-journées pour le Groupe A du 25 au 28 mai soir,**  
**6 demi-journées pour le Groupe A Réduit du 25 au 27 soir,**  
**8 demi-journées pour les Groupes B et C, du 25 au 28 mai.**

- **Groupe A** : programme : 1° à 4°. Il faut connaître la 1e et la 2e Partie de la Forme
- **Groupe A Réduit** : Idem Groupe A : 6 demi-journées seulement du 25 au 27 soir.
- **Groupe B** : programme: 1° à 5°. Il faut connaître la Forme de base en entier.
- **Groupe C** : programme : 1° à 6°. Groupe B, et connaître la Forme du Sabre .

Horaires	Groupe	Vendredi 25 - dim 27	Lundi 28
08:45 - 09:00	ABC	Echauffement	08:30 Echauffement
09:00 - 10:00	ABC	Form	08:45 Form
10:00 - 11:00	ABC	Yi Gong	09:45 Yi Gong
11:00 - 12:00	ABC	Fighting Form	10:45 Fighting Form
15:45 - 16:00	A*BC	Echauffement	14:15 Sabre
16:00 - 17:00	A*BC	Chi Form	15:15 Chi Form
17:00 - 18:00	ABC	Tui Shou	16:15 Tui Shou
18:00 - 19:00	C	Sabre	(17:15 Fin)

**A\*** : Echauffement et révisions pour le Groupe A de 15h45 à 17h00 à l'AFRAT

Les horaires du Lundi après-midi pourraient éventuellement être avancés de 15 mn encore.

**Lieu du stage : Tous les cours se déroulent au Gymnase d'Autrans :**

Centre Nordique (Départ pour le ski de Fond), situé dans la station d'Autrans .

Pour l'hébergement, voir au dos de cette feuille.

Nous pratiquerons le plus souvent à l'intérieur, et dehors si le temps le permet.

**Participation : Groupe A : 210 € , Groupe A Réduit (6 demi-journées) : 160 € ,**  
**Groupe B : 240 € , Groupe C : 280 € .**

**Participation réduite pour : Couples, étudiants, chômeurs :**

**Groupe A : 190 € , Groupe AR : 150 € ,**

**Groupe B : 220 € , Groupe C : 260 € .**

**Hébergement non compris. Chèques Vacances ANCV acceptés .**

## Programme

- 🌀 **1° / YI GONG :** **Groupes A B C .** Travail sur le Yi, l'intention, avec de nouveaux exercices statiques et dynamiques . Tests du Yi et de projection du Chi avec la technique spéciale du Vide : Ling Hong Jing Fa Jing. Application dans les mouvements de la Forme de la 1e Partie, suite de l'an dernier.
- 🌀 **2° / FORM :** **Groupes A B C .** Correction de la Forme avec les Principes ABCDE dans la 2e Partie, pour les positions et la forme exacte des mains et des bras, indispensables pour envoyer le Chi.
- 🌀 **3° / TUI SHOU :** **Groupes A B C .** «Poussée des mains», 2 Groupes de niveaux. Applications des positions de la 3e Partie de la Forme pour les avancés.
- 🌀 **4° / FIGHTING FORM :** **Groupes A B C .** 3 groupes de niveaux. Avancés : applications dans les mouvements de la 2e partie, à partir de «poing vers le sol» . Pour les médians : apprentissage des 40 mouvements de la 2e Partie. Débutants : apprentissage des 37 mouvements de la 1e Partie.
- 🌀 **5° / LEG CHI FORM :** **Groupes B et C .** Spirales des jambes pour développer le chi par les pieds. Un des principes internes essentiel du Style Yang Originel.
- 🌀 **6° / SABRE :** **Groupe C : 2 groupes de niveaux :** Apprentissage du Chi Form du sabre pour les ceux qui connaissent déjà la Forme de base et le Yin Yang Form. Ying Yang du Sabre pour ceux qui ont juste appris la Forme de Base.

## Inscription pour le stage :

Envoyez le bulletin avec un chèque du montant du stage , le plus tôt possible, votre chèque ne sera encaissé que 3 jours avant le stage .

Nombre de place limité, inscription par ordre d'arrivée .

Inscription tardive (après fin mars) : appelez nous avant de vous inscrire .

Les inscriptions partielles ne seront acceptées que s'il reste de la place .

En cas d'annulation 10 jours avant le stage, nous retiendrons 10 € . A moins de 10 jours, 50 € seront retenus .

## Réservation pour l'hébergement à «L'Escandille», ou au «Manoir aux Lauzes» :

Nous sommes chargés de regrouper les réservations.

Remplissez la partie : "Réservation pour L'Escandille ou L'Afrat", avec un chèque du montant total de votre hébergement . Le chèque sera encaissé pendant le stage .

**Stagiaires venant de loin :** il est possible de prolonger votre séjour (Ex. : arriver la veille ou repartir le lendemain). Calculez vous même le prix correspondant au nombre de nuits-pensions-complètes de votre séjour et les éventuels repas supplémentaires.

**Attention: libellez le chèque à l'ordre de l'Escandille ou de l'AFRAT.**