



# ARTS MARTIAUX CHINOIS

## STAGE NATIONAL juillet 2023

### Lac de Madine

Salle des sports / Base de loisirs  
HEUDICOURT-SOUS-LES-CÔTES

### QI GONG

### TAI CHI CHUAN

Du dimanche 9 au  
mardi 11 juillet

Stages dirigés par  
**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO  
ASSISTANT DE MAITRE YUAN HONG HAI  
CN 5°DUAN

### TECHNIQUES MARTIALES

### TUI SHOU

Du mercredi 12 au vendredi 14 juillet

CONTACTS – PROGRAMME DÉTAILLÉ – INSCRIPTIONS  
[adtao@live.fr](mailto:adtao@live.fr) / 06 62 12 26 54  
[www.adtao.org](http://www.adtao.org)



ADTAO Association loi de 1901 - Agrément Jeunesse et Sport n° 54 s 1889

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE enregistré sous le numéro 44540382754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



# STAGE NATIONAL d'été 2023

## PROGRAMME

### STAGE 1

QI GONG / TAI JI QUAN  
Du dimanche 9 au mardi 11 juillet

**MATIN :**

- 7h15 à 8h : ZHI NENG QI GONG  
*Pas d'apprentissage, uniquement révision et pratique*
- 9h15 à 11h30 : DA WU (Qi Gong de la grande danse)

**APRES-MIDI :**

- 14h30 à 15h15 : DA WU / Révisions et approfondissement des enchaînements de QG santé  
*Deux groupes de travail : un groupe travaillant sur DA WU, le 2<sup>ème</sup> groupe sur la révision d'autres QG santé*
- 15h30 à 17h30 : TAI JI QUAN : étude/enchaînement des techniques de base des formes 8/16/24.

### STAGE 2

TECHNIQUES MARTIALES / TUI SHOU  
Du mercredi 12 au vendredi 14 juillet

**MATIN :**

- 7h15 à 8h : BA FA WU BU (Enchaînement des 8 portes et des 5 pas)
- 9h15 à 11h30 : TUI SHOU (Poussée des mains)  
Enchaînements à une et deux mains / étude et transformation des 8 POTENTIELS

**APRES-MIDI :**

- 14h30 à 15h15 : LES 9 MOUVEMENTS DE BASE (9 blocages) et leurs variantes / 6 DEPLACEMENTS
- 15h30 à 17h30 : TAI CHI COMBAT, Techniques de base et applications martiales de TAI JI QUAN

### TARIFS

Stage 1 ET stage 2 complets : 300 € les 6 jours  
Stage 1 OU stage 2 complet : 180 € les 3 jours  
Stage en demi-journées : 100 € les 3 demi-journées



SALLE DES SPORTS, Base de Loisirs du Lac de Madine  
55 210 HEUDICOURT-sous-les-COTES

# LAC MADINE

## Site d'HEUDICOURT

### HEBERGEMENT

Le domaine est équipé de gîtes, de roulotte ainsi qu'un espace plein air pour votre hébergement, vous trouverez les renseignements et les réservations sur le site web. :

[lacmadine.com](http://lacmadine.com)

### LA PLAGE

Au cœur d'une nature préservée, pendant vos heures creuses, vous trouverez sur le site du Lac de Madine de quoi passer d'agréables moments. Le Bar du Lac est ouvert de 10h à 21h



# HEUDICOURT-SOUS-LES-COTES

## Localisation



# ADTAO

Association des Disciplines Traditionnelles et des Arts Orientaux

ECOLE ET FORMATION PROFESSIONNELLE

2 rue de l'hôtel de Ville  
54670 CUSTINES

Tél : 06 62 12 26 54  
Courriel : [adtao@live.fr](mailto:adtao@live.fr)

Médias Sociaux :  
[www.adtao.org](http://www.adtao.org)  
[facebook.com/assoc.adtao](https://facebook.com/assoc.adtao)



Association loi de 1901 ; N° ag. Jeunesse et Sport : 54 s 1889  
N° Siret : 510 347 156 00018  
Code APE : 93 12 Z ; N° enregistrement DIRECCTE : 44540382754

## STAGE

Qi Gong et Tai Ji Quan : du dimanche 9 au mardi 11 juillet  
Techniques martiales / Tui Shou : du mercredi 12 au vendredi 14 juillet  
Date limite d'inscription : 1 juin 2023

## RESERVATION HEBERGEMENT

Les renseignements et les réservations sont sur le site web. : [lacmadine.com](http://lacmadine.com)



# INSCRIPTION aux STAGES D'ETE MADINE 2023

ADTAO, Maison des Associations, 2 rue de l'Hôtel de Ville, 54670 CUSTINES

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club (si adhérent) : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant les cases cochées avant le **1 juin 2023**

- STAGE 1 + STAGE 2** : 6 journées complètes : 300 €
- STAGE 1** Qi Gong et Tai Ji Quan du dimanche 9 au mardi 11 juillet:
  - 3 Journées complètes : 180 €
  - 3 Matins : 100 €
  - 3 Après-Midi : 100 €
- STAGE 2** Techniques martiales / Tui Shou du mercredi 12 au vendredi 14 juillet:
  - 3 Journées complètes : 180 €
  - 3 Matins : 100 €
  - 3 Après-Midi : 100 €

**Autorisation, droit à l'image** :  oui /  non

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre inscription. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. Vous serez inscrits dans nos contacts et recevrez régulièrement nos courriels d'information, vous pouvez rectifier vos données ou vous désinscrire en écrivant à [assoc.adtao@gmail.com](mailto:assoc.adtao@gmail.com).*

**SOMME TOTALE** : \_\_\_\_\_ €

Espèces

**Virement** (*merci de préciser votre nom et le motif lors du virement*):

**IBAN N°** : FR76 3008 7336 0300 0461 6330 110 ; **BIC** : CMCIFRPP

**Chèques à l'ordre d'ADTAO** :

Numéro du chèque : \_\_\_\_\_ Nom de la Banque : \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023

Signature,