

**Samedi 28 janvier 2017**  
**Dimanche 29 janvier 2017**  
Entrée gratuite

Gymnase Elisabeth  
7 avenue Paul Appell  
75014 Paris

## REGROUPEMENT NATIONAL WUSHU

Les dates, lieux, horaires sont donnés sous réserve de modification, les informations définitives sont disponibles sur le site [www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

### Samedi 28 janvier 2017

#### Stage : SANDA

(sous la direction des entraîneurs nationaux)

**Horaires :**

9h30/12h – 14h/17h :

**Conditions :**

Ouvert à partir de la catégorie **MINIME 2<sup>ème</sup> année jusqu'à la catégorie SENIOR**

**Programme :**

Etude des fondamentaux du Sanda (Pieds, poings, saisies, projections), les méthodes d'entraînement, les stratégies et tactiques de combat gagnant !

### Samedi 28 janvier 2017

#### Stage : TAOLU

(sous la direction des entraîneurs nationaux)

**Horaires :**

9h30/12h – 14h/17h :

**Conditions :**

Ouvert à partir de la catégorie **MINIME 2<sup>ème</sup> année jusqu'à la catégorie SENIOR**

### Samedi 28 janvier 2017

#### Stage : ARBITRAGE

**Horaires :**

9h30/12h – 14h/17h :

**Conditions :**

Ouvert à partir de 16 ans et détenir le 1<sup>er</sup> Ji

### Samedi 28 & Dimanche 29 janvier 2017

#### Formation : Qi-Gong et Wushu (Taijiquan/Changquan/Nanquan)

**Horaires :**

9h30/12h – 14h/17h :

**Conditions :**

Ouvert à tous

**Programme Qi-Gong :**  
(animé par Joëlle Legal)

Travail technique sur l'ancrage avec un Qi-Gong au bâton : Tai ji Yang Sheng Zhang

**Programme Taijiquan :**  
**(animé par Tony Dehas)**

*Etude des mouvements fondamentaux du Taijiquan et des principes théoriques qui leurs sont liés.  
(Didactique, pédagogie et méthodologie transversale)*

**Programme Changquan et Nanquan :**  
**(animé par Roger Itier)**

*Etudes des positions fondamentales du Wushu de tradition du Nord et du Sud (Didactique, pédagogie et méthodologie transversale). Travail de deux formes basique Dingzhu Nanquan Di yi lu et Dingzhu Changquan Di yi lu*

**Dimanche 29 janvier 2017**

**Stage : QINGDA**

**(sous la direction des entraîneurs nationaux)**

**Horaires :**

*9h30/12h (ouvert aux enfants de POUSSINS à MINIMES)*

*14h/17h (ouvert aux ENSEIGNANTS)*

**Dimanche 29 janvier 2017**

**Stage : TAOLU**

**(sous la direction des entraîneurs nationaux)**

**Horaires :**

*9h30/12h (ouvert aux enfants de POUSSINS à MINIMES)*

*14h/17h (ouvert aux ENSEIGNANTS)*

**\*Inscriptions :** Les stagiaires ont l'obligation d'être licenciés pour la saison en cours 2016/2017