



法国精武学院



STAGE 8 portes 5 pas 25 – 26 avril 2026 Apprentissage de la forme et perfectionnement

Formation ba fa wu bu

- Stage ouvert à tous, ciblé sur les bases du relâchement, de la coordination et des finitions
- Définir Yin Yang, Kai He pour chaque posture et son efficacité (application martiale).

Vendredi	16h00 - 19h00	Réservé aux élèves pour la révision des examens - Inscription – installation
	19h00	Diner
	20h00 - 22h00	Précisions sur le stage - Réponses aux questions
Samedi	7 h 15 – 8 h 00	Pratique au CRJS
	8 h 00	Petit déjeuner
	9 h 00 -12 h 00	Pratique au CRJS
	12 h 15	Déjeuner
	15 h 00 – 18 h 00	Pratique au Gymnase du Grévaudan
	18 h 00 – 19 h 30	Théorie
	19 h 30	Diner - (tisane salle de réunion)
Dimanche	7 h 15 – 8 h 00	Pratique au CRJS
	8 h 00	Petit déjeuner et rangement des chambres
	9 h 00 -12 h 00	Pratique au Gymnase du Grévaudan
	12h 15	Déjeuner
	13 h 15 – 14 h00	Bilan (café-thé dans la salle de réunion)
	15h00	Départ

<https://forms.gle/tnfPEAVfrwPA1ueCA>