

## SAULXURES SUR MOSELOTTE (VOSGES)

Gymnase municipal (derrière l'église)

90, rue de Harmois sur Ourthe

**Pour tous renseignements nous contacter :**

e-mail : [stagesaulxures@laposte.net](mailto:stagesaulxures@laposte.net) ou tél : 03 29 62 31 44

Itinéraire et plan disponibles sur internet

**Par le train :** Gare de Remiremont à 20 km liaison pour Saulxures par car SNCF.  
**Par la route :** Accès facile et direct  
- La Bresse 13 km - Remiremont 20km - Gérardmer 20km - Le Thillot 15 km  
- Epinal 45km - Mulhouse 60km - Colmar 60 km - Belfort 70km.

**HEBERGEMENTS : A RESERVER DIRECTEMENT AU PLUS TOT**

### BASE DE LOISIRS du Lac de la Moselotte (à 2 km du Dojo)

Tel : 33(1)03.29.24.56.56 Fax : 33(1)03.29.24.58.31  
e-mail : [contact@lac-moselotte.fr](mailto:contact@lac-moselotte.fr) (3 possibilités)

- camping \*\*\* (75 emplacements)
- mini chalets découverte ( la semaine pour 5p. )
- chalets loisirs ( la semaine pour 4-6 personnes)

### SERVICES RESERVATIONS - CENTRALES :

- pour les minis chalets : LES CHALETS DECOUVERTE  
8 rue Saint Victor  
BP3-63407 CHAMALIERES Cedex  
Tel : 33(1)04.73.19.11.11 e-mail : [chalets@chalets-decouverte.com](mailto:chalets@chalets-decouverte.com)

- pour les chalets loisirs : LES GÎTES DE FRANCE  
13 rue Aristide Briand  
BP405-88010 EPINAL Cedex  
Tel : 33(1)03.29.35.50.34 e-mail : [gites-88@wanadoo.fr](mailto:gites-88@wanadoo.fr)

### Autres solutions d'hébergement :

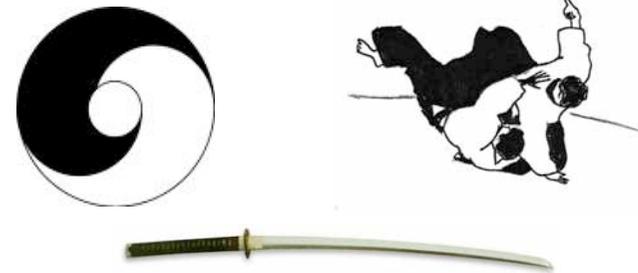
- **Sur le tatami** (gratuit, prévoir sac de couchage)
- **Offices de tourisme** : - Saulxures Tel : 03.29.24.52.13 - Cornimont Tel : 03.29.24.12.17  
- Ventron Tel : 03.29.24.07.02 - La Bresse Tel : 03.29.25.41.29  
- Vagney syndicat d'initiative Tel : 03.29.24.88.69

Hébergement, restauration : plusieurs possibilités décrites. Réservation directe par le stagiaire dans la mesure des places disponibles.

# 15 ème STAGE D'ETE dans les VOSGES

à SAULXURES sur MOSELOTTE

du 8 au 14 Juillet 2012



## AÏKIDO - AÏKIKEN - IAÏDO - TAÏJI QUAN

### LIEU du STAGE

Gymnase Municipal (derrière l'église)  
90, rue de Harmois sur Ourthe  
88290 Saulxures sur Moselotte

### TECHNICIENS du STAGE

**TIKI SHEWAN - RENE TROGNON  
JEAN-MARC CHAMOT - DOMINIQUE PIERRE  
PHILIPPE DELAGE**

### ORGANISATION

Comité des Vosges d'Aïkido

Sites Aïkido : [www.aikido-lorraine.org](http://www.aikido-lorraine.org) - [www.aikido.asnières.free.fr](http://www.aikido.asnières.free.fr)  
Sites Taiji quan : [www.wangxian.com](http://www.wangxian.com) - <http://vitaovosges.skyrock.com>  
Sites Fei : [www.fe-i-ai.ch](http://www.fe-i-ai.ch) - [www.kcd54.fr](http://www.kcd54.fr)

**Licence et certificat médical saison 2011-2012 seront obligatoires**

**Accueil :** Samedi 7 juillet : permanence dès 15h00 pour les inscriptions  
**Pot de bienvenue :** le Samedi 7 à partir de 18h00 avec dégustation de vos produits de terroirs)

**Permanence Inscriptions journalière :** 8h00 à 9h00 et 18h00 à 19h00

**PROGRAMME DU STAGE :**

Animation collégiale par : T.Shewan, JM.Chamot, R.Trognon, D.Pierre  
 Ph.Delage : pour le Qi Gong et Taiji quan

<b>06h30 - 07h30</b>	<b>LES ARMES de l'AUBE</b>	<b>ou QI GONG</b>
<b>09h00 - 12h00</b>	<b>LE MATIN d'AIKIDO</b>	<b>ou TAÏJI</b>
<b>15h30 - 18h30</b>	<b>L'APRES MIDI d'AIKIDO</b>	<b>ou TAÏJI</b>

**Un thème d'Aïkido par jour :**

- Dimanche 08** : Shisei – Kamaé - Zanshin  
**Lundi 09** : Kokyu – Irimi - Tenkan  
**Mardi 10** : Travail Aïté  
**Mercredi 11** : Energie et relation Uke-Tori.  
 Accueil particulier seniors - débutants.  
 et volontaires  
**Jeudi 12** : Ushiro Waza  
**Vendredi 13** : Ma-Aï – Randori  
**Samedi 14** : Restitution par les pratiquants, synthèse
- Conférence** - Mercredi soir : à 20h00 et cours en nocturne à 21h30.  
**Fête du stage** - Jeudi soir – organisée par les stagiaires.  
**Fin du stage** - Samedi à 12h00 et après les cours.  
 Participation au rangement des tapis - Pot de départ.

**TARIF DES ACTIVITES :**

- Stage complet** - Aïkido : 110 € / semaine  
 - Taiji-Quan : 120 € / semaine  
 - Iaï et Ken ou Qi Gong de l'Aube : 30 € / semaine  
**Stage partiel** - Aïkido ou Taiji quan : 20 € / jour - 10 € les 3 h  
 - Iaï et Ken ou Qi Gong de l'Aube : 5 € / jour  
**Tarif étudiants, chômeurs**  
 - le cours de l'aube : 4 € /cours et le cours : 8 € / 3h

- A** Iaïdo, Aïkiken, Aïkido tous niveaux  
**O** Aïkido seniors et débutants  
**T** Taiji quan et Qi Gong ( Ph.Delage )



	① <b>AUBE</b>	6h30 7h30	② <b>MATIN</b>	9h00 -10h30 10h35 -12h00	③ <b>A.MIDI</b>	15h30 - 17h00 17h35 - 18h30
<b>Sa 07</b>					Accueil	Inscriptions Pot de bienvenue
<b>Di 08</b>	<b>A</b> <b>T</b>	DP + JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - RT PhD
<b>Lu 09</b>	<b>A</b> <b>T</b>	DP ou JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	JMC - TS PhD
<b>Ma 10</b>	<b>A</b> <b>T</b>	TS + DP ou JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - TS PhD
<b>Me 11</b>	<b>A</b> <b>T</b>	TS + DP ou JMC PhD	<b>A O</b> <b>T</b>	DP - RT PhD	<b>O</b> <b>T</b>	RT PhD
<b>Me 11</b>	20h00 - 21h30 : CONFERENCE AIKIDO et TAICHI 21h30 - 22h30 : LA NOCTURNE AIKIDO et TAICHI					
<b>Je 12</b>	<b>A</b> <b>T</b>	TS + DP ou JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	JMC - RT PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - T S (ken) RT - JMC (aiki) PhD
<b>Ve 13</b>	<b>A</b> <b>T</b>	TS + DP ou JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	DP - T S PhD
<b>Sa 14</b>	<b>A</b> <b>T</b>	TS + DP ou JMC PhD	<b>A</b> <b>T</b>	JMC - T S PhD	Après les cours, rangement + pot de départ	

TS = Tiki Shewan      DP = Dominique Pierre      JMC = Jean Marc Chamot  
 RT = René Trognon      PhD = Philippe Delage

**Rappel :** pour l'hébergement, les réservations sont à faire par vos soins  
 pour le stage, l'inscription définitive se fera sur place

-----  
**Vacances, sport, convivialité - Bienvenue, au cœur des Hautes Vosges**