



# village d'été

## Arts martiaux chinois

Culture du corps, du souffle & des relations  
Troisième Édition

### Bourgmestres

Renping Su-Goarzin & Georges Favraud

### Puits de savoirs

Benoît Denolle, Quentin d'Hainaut, Marc Lebranchu,  
Su Renfeng, Mathieu Vignau, et bien d'autres...

## Domaine de Lembrun

Agen | Rives du Lot



# 11-17

## Août 2024

# STAGE

## interdisciplinaire

Kungfu

Taijiquan

Qigong

Méditation

## Ouvert à tous

Débutants & Avancés

Techniciens & Artistes

Pédagogues & Chercheurs

Adultes & Enfants



# Les Puits de savoirs

---

## Benoît Denolle

Pratique le Wushu depuis seize ans. Après six ans en équipe de France et comme sportif de haut-niveau, Benoît est rompu aux compétitions mondiales et s'oriente vers la formation des jeunes. Devise : "soit j'y vais fort, soit je n'y vais pas !"



## Quentin d'Hainaut

Ancien membre de l'Équipe de France de Kung Fu Wushu, Quentin est aujourd'hui acteur et cascadeur. Il enseigne notamment le Hung Gar (famille Lau) et le Wing Chun.



## Marc Lebranchu

Pratiquant des techniques Wudang Taijimen (Qigong, Yuangong) et Lümen (méditation). Docteur en histoire et anthropologie religieuse, Marc est spécialiste de la réception du taoïsme en Occident et auteur du livre : Découvrir le taoïsme (Eyrolles, 2020).



## Su Renfeng

Championne de Chine de Wushu, 7e duan AFWK. Spécialiste de l'éventail et du style Yang 24, première représentante du maître Li Deyin.



## Mathieu Vignau Loustau

Enseignant de Kungfu et de massage, praticien de médecine chinoise. Mathieu est aussi diplômé de STAPS et moniteur d'escalade. Il s'intéresse en particulier aux mouvements primaires et instinctifs.



## En présence amicale de

### Léo Benouaich

Entraîneur Equipe de France Taolu  
Docteur en biomécanique



### Jonathan Barbary

Spécialiste du Pakmei de Foshan  
Expert fédéral styles traditionnels



### David A. Palmer

Anthropologue (Univ. Hongkong)  
Spécialiste du qigong & du taoïsme



### Juliette Vauchez

Sportive haut-niveau Wushu (depuis 2013)  
Multiple médaillée France & Europe



# L'équipe pédagogique & technique



## Zalie Bellacicco

Chanteuse & vocaliste  
Pratiquante de Taijiquan



## Dai Jie

Enseignante de chinois (Univ. Nantes)  
Traductrice littéraire



## Willy Mangin

Enseignant Wushu Taiji Qigong  
Diététicien-nutritionniste  
Expert fédéral Santé - Bien-être



## Antoine Molard

Multiple champion de France Wushu  
Armes & styles traditionnels



## Gautier Ravet

Enseignant de Taijiquan  
Praticien thérapies psychocorporelles



## Pierre Souchar

Vidéaste & journaliste  
Enseignant en audiovisuel



## Yvan Vélard

Enseignant Taijiquan et Qigong  
Praticien MTC



## Mathias Cohen

Pratiquant nomade d'AMC,  
Temples taoïstes & bouddhistes.  
Devise : "une vie plus simple"



## Mee-Jung Laurent

Enseignante de Taijiquan & Bagua  
Infirmière



## Frédéric Moizan

Diplômé STAPS, 4e dan Wushu  
Responsable régional arbitrage AFWK  
Formateur jeunes & enfants



## Thuy Huyen Nguyen

Praticienne de MTC (D.U. Duprac)  
Enseignante de Qigong



## Delphine Rizzardi

Enseignante de Wushu  
Doctorante Sciences de l'éducation  
Arts chinois du corps en France



## Stéphane Trompé Baguenard

Expert Roliball - Raquette yin-yang  
Diplômé TBBF, certifié Shanghai R.A.  
Enseignant Qigong depuis 1995



## Stéphane Wellecan

Enseignant de Taijiquan & Qigong  
Diplômé MTC  
Intervenant en centre pénitentiaire

## Écoles partenaires



Prévention-Longévité  
Poitiers (86)



Académie Fanling  
Ivry-sur-Seine (94)



CKW - Dragon noir  
Guyancourt (78)



Ecole de Yiquan  
Vincennes (94)



Arts martiaux chinois  
Brest (29)



Arts martiaux internes  
Toulouse (31)



TaiChi - La Grande Ourse  
Périgueux (24)



5 Animaux Roliball  
Toulouse (31)



Wushu compétition  
Bordeaux (33)



Formation & Recherche  
Toulouse (31)



Institut Madeo  
Pau (64)



Kungfu Nomade  
Libourne (33)



Ecole de Taijiquan  
Mons (Belgique)



KFAMC - Arts martiaux  
Grenoble (38)

# Pré-Programme 2024

## Au petit matin

7h00 – 8h00

- Méditation taoïste
- Posture de l'arbre – *zhanzhuang*
- Drill & Jibengong

Marc Lebranchu  
Su Renping & Georges Favraud  
Benoît Denolle & Antoine Molard

## Parcours majeurs

9h30 – 12h00

- 1 -

### Wushu sportif & traditionnel

Responsable : Benoît Denolle

**Styles :** Changquan, Grue de Shaolin, Hung Gar, Sanda, Armes.

**Équipe pédagogique :** Quentin d'Hainaut, Antoine M., Delphine Rizzardi, Mathieu Vignau-Lousteau.

- 2 -

### Arts martiaux internes

Responsable : S. Renping

**Styles :** Taijiquan Yang & Wu Yuxiang, Bagua, tuishou.

**Équipe pédagogique :** Mee-Jung Laurent, Gautier Ravet, Su Renfeng, Stéphane Wellecan.

- 3 -

### Qigong – Santé – Bien-être

Responsable : Marc Lebranchu

**Styles :** Qigong thérapeutique, Dawu, Respiration & visualisation

**Équipe pédagogique :** Huyen N'Guyen, Gautier R., Stéphane Trompé-Baguenard, Yvan Vélard.

## Ateliers du midi

13h30-14h45

- Culture & diététique du thé (Emmanuel A. & Willy M.)
- Cours collectif de massage (Mathieu V.)
- Les temps de la réflexion (Delphine R.)
- Xiuzhentu (Marc L.)
- Calligraphie (Dai Jie)

## Conférences (responsable : Delphine R.)

15h00 - 16h15

Lundi	<b>Le corps taoïste en Chine et en France. Est-ce le même corps ?</b>	David A. Palmer
Mardi	<b>Posturographie &amp; respiration. Le cas du Taijiquan</b>	Willy Mangin
Mercredi	<b>Le corps, voie d'accès au Dao</b>	Marc Lebranchu
Jeudi	<b>Utiliser la biomécanique pour améliorer les performances en wushu</b>	Léo Bénouaich
Vendredi	<b>Enseigner le Qigong dans les institutions de santé</b>	Delphine Rizzardi

## Ateliers quotidiens (approfondissement 1h chaque jour toute la semaine)

16h30 – 17h30

<b>Sabre – dao</b> Frédéric Moizan	<b>Qigong de la voix</b> Zalie Bellicino	<b>Taijiquan Chen</b> S. Renping
<b>Préparation compétition</b> Benoît D. & Antoine M.	<b>Qigong &amp; Hypnose</b> Gautier R.	<b>Coopération-Confrontation</b> Multi-intervenants
<b>Taiji de l'éventail – shan</b> S. Renfeng	<b>Roliball - Raquette yin-yang</b> Stéphane T.B.	

## Assemblées villageoises

17h35 – 19h00

**2 Ateliers thématiques chaque jour** proposés par des Puits de savoir ! Par exemple : Applications martiales du Pakmei, du Kungfu au Taijiquan, scénographie du Kungfu, respiration, les appuis en wushu, Qigong des organes...

### Kungfu Enfants & Ados (8-14 ans)

9h30 – 12h00 & 15h00 – 19h00

**Responsable :** Frédéric Moizan

- Bases du Wushu (Delphine R. & Antoine M.)
- Éducatifs et jeux d'opposition (Frédéric M.)
- Éventail, Roliball, jeux collectifs...
- Calligraphie & initiation au chinois (Dai Jie)

## Ateliers du soir

20h30 – 21h30

- Combat souple & convivial (Mathias Cohen)
- Étirements & détente (Multi-intervenants)
- Les temps de la réflexion (Delphine R.)
- Espace bar musical (musiciens, contactez-nous)
- Cinéma (Frédéric M.)

Puis 2 soirées « Fest-noz » le mardi et le jeudi !

## Réjouissances de clôture

vendredi 16 août

18h00 – 19h30

19h30 – ...

Démonstrations conviviales et cérémonie de clôture.

Barbecue & soirée festive.

# Organiser son séjour

Le domaine de Lembrun est situé à 30 km au nord d'Agen, sur les rives du Lot (47110 Le temple sur Lot).

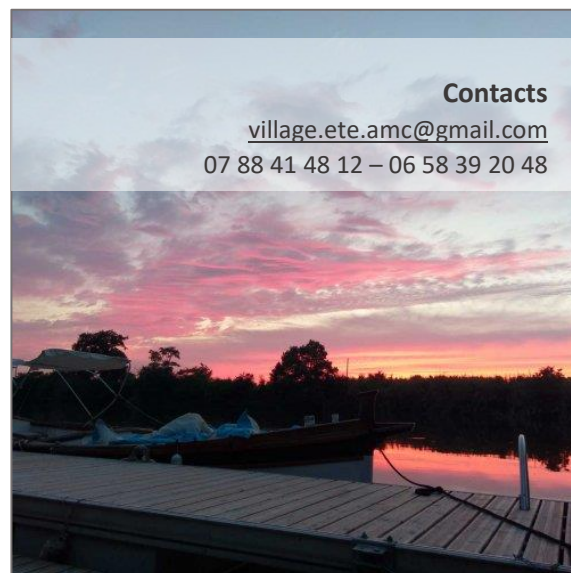
Il nous offre un **cadre serein et naturel propice à la pratique et à la convivialité** : hébergement et restauration, plusieurs salles et lieux extérieurs dédiés aux arts du corps et de l'esprit, deux piscines (dont une salée), des barques et des sentiers de balades.

## Seul, en famille, en groupe !

Vous êtes plusieurs **pratiquants d'une même association ou un groupe d'amis** (à partir de 4 personnes) : tarifs réduits et possibilités d'alterner sur la semaine pour l'hébergement. Nous contacter.

**Familles & enfants** : un groupe d'une dizaine d'enfants et pré-adolescents sera encadré les matinées (9h30 – 12h00) et après-midis (15h00 – 19h00), voir le programme. Hors de ces périodes, les mineurs sont sous la responsabilité des parents ou des accompagnateurs.

**Adolescents autonomes** (16-17 ans), nous contacter.



### Contacts

[village.ete.amc@gmail.com](mailto:village.ete.amc@gmail.com)  
07 88 41 48 12 – 06 58 39 20 48

## Bourses d'étude 2024

Un nombre restreint de bourses est proposé pour soutenir des personnes méritantes et ayant des moyens financiers limités, sur recommandation de leur association ou de leur club. Voir en fin de dossier.

## Planning & Aspects pratiques

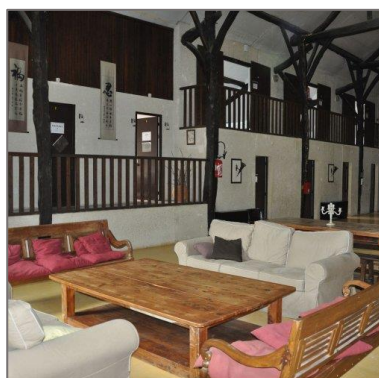
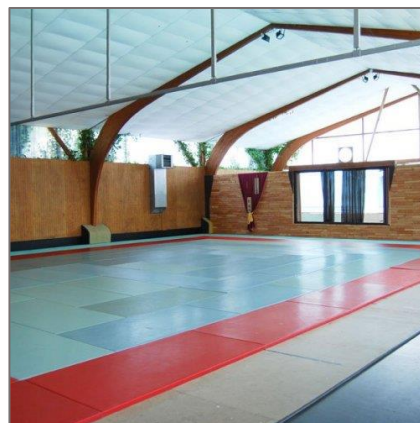
Des **co-voiturages** sont possibles pour se rendre sur place depuis votre région ou de la gare d'Agen (30mn). Faites-nous vos propositions ou vos demandes dans le formulaire d'inscription !

**Arrivée & inscriptions** : dimanche 11 août – 14h00 / 19h00 (dîner)

**Enseignements** : du lundi 12 matin au vendredi 16 août soir

**Matériel** : armes, matériel de *sanda*, éventails, coussin & plaid pour la méditation, anti-moustique, maillot de bain...

**Départ** : samedi 17 août (après le petit-déjeuner)



## Inscriptions

Vous êtes invités à partir de cette année à réaliser votre [inscription en ligne](#) (frais pédagogiques, restauration & hébergement, autorisations...).

Pour de plus amples informations ou recevoir une fiche d'inscription PDF imprimable, veuillez écrire à [village.ete.amc@gmail.com](mailto:village.ete.amc@gmail.com)

Pour des informations sur le domaine, consulter le site internet : [www.domaine-de-lembun.com](http://www.domaine-de-lembun.com)

# Les tarifs 2024

## Frais Pédagogiques

5 journées d'enseignements, environ 9h d'ateliers accessibles chaque jour.

Adulte plein-tarif 300 €/pers.

Réductions enfants, familles, club, abonnement Patreon : voir la fiche d'inscription.

## Frais Restauration

Des buffets frais et variés du dimanche dîner au samedi petit-déjeuner

Adulte 235 €

Ado (12-15 ans) 170 €

Enfant (6-11 ans) 120 €

## Frais Hébergement – 6 nuits

Des solutions d'hébergement multiples qui incluent l'accès à l'ensemble des infrastructures du domaine.

LOGEMENTS	SANITAIRES	TARIF	ZONES
Camping : tente sans électricité	Collectifs	75€/pers	Camping
Camping : tente avec électricité	Collectifs	95€/pers	
Camping : camping-car (emplacement)	Collectifs	130€/pers	
Chambre de 4 personnes (2 lits superposés)	Collectifs	100€/pers	/
Lodge <u>Moana</u> (tente fixe avec 2 chambres de 2 lits chacune)	Collectifs	130€/pers	<u>Moana</u>
Chambre de 2 lits simples	Collectifs	190€/pers	Robinson / Pinède / Grange / Roland-Garros
Chambre de 2 lits simples	Privés	237€/pers	Robinson / Pinède / <u>Kaviki</u>
Chambre avec lit double	Collectifs	380€/chambre	Grange
Chambre en mobil-home hôtelier (2 lits simples)	Privés	475€/chambre	<u>Moana</u>
Mobil-home familial <u>ou</u> chalet de 4 personnes, avec salon	Privés	765€/chalet (191,25€/pers)	Futuna / Pinède / Bord du Lot
Chambre individuelle	Privés	475€	

*Si vous ne souhaitez pas loger au domaine, vous pouvez acheter une carte Issenji (50€) qui vous donnera accès aux infrastructures.*

**S'INSCRIRE EN LIGNE**

## Demande de Bourse pédagogique 2024

Un nombre restreint de bourses est proposé en partenariat avec le Domaine de Lembrun. Elles sont destinées à soutenir la participation de personnes méritantes et ayant des moyens financiers réduits, qui ne pourraient pas participer au Village d'été sans ce soutien et qui sont soutenues par leur association ou leur club.

Ces bourses sont ouvertes à des pratiquants de 16 à 77 ans sélectionnés sur la base d'une lettre de demande argumentée et motivée (1 page maximum) écrite par la personne concernée. Cette demande doit être réalisée en coopération avec un responsable pédagogique ou un élu de la structure de rattachement (association, club, école...). La demande sera adressée officiellement par e-mail et brièvement introduite (recommandation) dans le corps du message par ce responsable de structure.

Ces demandes doivent nous être adressées par e-mail, avant le 15 avril 2024. Elles seront étudiées les responsables pédagogiques du Village d'été et une réponse sera communiquée le 15 mai 2024.

L'évaluation de la qualité des demandes prendra essentiellement en compte les trois critères suivants :

- Les faibles revenus (critère « social ») ;
- L'effort technique et/ou pédagogique déployé lors du parcours ou pour mener à bien un projet ;
- Les qualités humaines et la capacité de contribuer à des collectifs.

Les lauréats bénéficieront de la gratuité des frais pédagogiques (équivalent à 300 €). Les frais de déplacement, de restauration (235 €) et de logement (camping, 75 € ou lit en dortoir de quatre personnes, 100 €) restent à la charge du boursier. Un cofinancement de la part du club et/ou d'une autre structure serait un plus lors de l'évaluation des demandes. Les boursiers des années passées ne sont pas prioritaires, mais peuvent renouveler leur demande sur trois années.

**Document à fournir** par e-mail à l'adresse [village.ete.amc@gmail.com](mailto:village.ete.amc@gmail.com) :

- Fiche d'inscription renseignée ;
- Justificatif de quotient familial de la CAF ;
- Lettre de demande argumentée et motivée, envoyée et introduite par un responsable de structure.

**Date limite de candidature : 15 avril 2024.**