



Fiche d'inscription au club de Kung Fu Sao Lim

Saint-Denis Union Sport (S.D.U.S.)

Modalités d'inscription :

- Être âgé de plus de 6 ans,
- payer sa cotisation de 130€,
- fournir **2** photographies,
- un certificat médical autorisant la pratique d'un sport de combat Sao Lim
- ainsi que sa fiche d'inscription dûment remplie.

Note : Les certificats médicaux peuvent être délivrés par votre médecin de famille ou par le centre médico-sportif municipal ouvert le mercredi de 14h à 18h - le jeudi de 16h à 19h (tel. 0148225545, adresse : Stade Auguste Delaune, 9 rue Roger Semât).

Inscription :

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Adresse e-mail :

Note : La communication de l'adresse email est fortement recommandée, car elle servira de canal de communication pour les stages, les événements, ...

Autorisation parentale (pour les moins de 18 ans):

Je soussigné autorise mon fils, ma fille
..... a pratiquer le kung-fu Sao Lim et accepte de
régler la somme de 130€ pour l'année scolaire 20--/20--.

Le..... Signature.....

Note : Pour les personnes désirant pratiquer le combat, l'achat supplémentaire de matériel (Casque, gant, dentier, coquille, ...) sera nécessaire. Une liste précise sera communiquée lors de l'inscription, mais l'ensemble du matériel coûtera une centaine d'euros pour un adulte (le matériel enfant étant généralement un peu moins cher).

Informations :

Contenu des cours (sous réserve de modification) :

- Lundi : Chin-na (travail de saisie et contrôle de l'adversaire) - Tui shou (travail d'écoute de l'adversaire utilisant la déviation et la poussée)
- Mercredi : Sanda (combat libre)
- Vendredi : Tao Lu (Travail de formes standardisées à mains nues et avec armes) - Gong Fang (Applications martiales)
- Samedi : Tao Lu - Sanda - Tui Shou

Lieux et horaires des cours :

- Lundi : Stade annexe du Stade de France, salle de Ping pong - de 20h à 22H
- Mercredi : Stade Auguste Delaune, 9 rue Roger Semât, salle 10 - de 20h à 22H
- Vendredi : Stade annexe du Stade de France, dojo - de 20h à 22H
- Samedi : Stade Auguste Delaune, 9 rue Roger Semât, salle 10 - de 9h à 12H
- Nouveau Stade Mandela 6 rue Francis de Pressensé 932010 St Denis à coté du RER B Stade de France
- Cours : Mardi, Mercredi, Jeudi de 20H à 22H Enfants Mercredi de 17h30 à 19h30

Site web: <http://saolim.saint.denis.free.fr/>

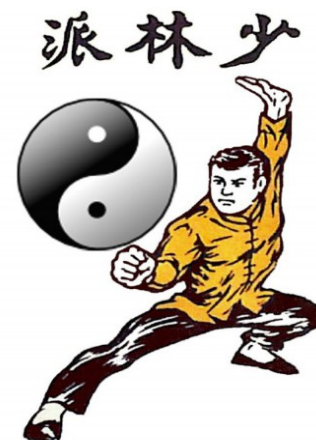
Facebook : Vous pouvez trouver la page facebook en effectuant une recherche par mot clefs : « Kung Fu Sao Lim ».

Contacts

Email: saolim.saintdenis@gmail.com

Tel. Brahim 06 51 84 17 49

Tel. Sylvain : 06 80 16 59 75



Note : Chaque personne intéressée peut participer ou assister à une séance d'essais.
Bref historique du Kung Fu Saolim :

Sao Lim est en fait la prononciation en dialecte Hokkien (de l'actuelle province chinoise du Fujian) du nom Shaolin. Ce terme est donc assez vague puisqu'il peut désigner des centaines de styles différents. Cependant cette prononciation particulière du terme se rapporte en général à des systèmes de combat propres à des

provinces méridionales, elle est assez répandue dans des pays où vit une diaspora chinoise originaire de ces provinces, comme par exemple la Malaisie.

Sur l'île de Penang (au nord de la côte ouest) subsistent encore plusieurs écoles pratiquant des formes diverses de Sao Lim. L'une d'entre elles,

la « Penang Sao Lim Athletic Association », dirigée par Maître P'ng Chye Khim jusqu'en 2010, fût fondée en 1956 par le révérend Sik Koe Chum, moine bouddhiste issu d'un monastère du Fujian. Parallèlement à ses fonctions cléricales, ce dernier enseigna le Sao Lim « Hood Khar Paï » (Branche Bouddhiste) à plusieurs membres de la communauté chinoise locale, dont Maître P'ng Chye Khim.

Ce style essentiellement basé sur des techniques de frappes, est caractérisé par des postures très basses et une importance primordiale accordée au développement de la puissance. Ce processus débute par le renforcement musculaire des jambes (en gardant différentes postures basses de manière prolongée), se poursuit par l'apprentissage technique des « taos » (enchaînements de mouvements dynamiques), s'accompagne d'un travail de durcissement des membres (mains, avant-bras, coudes, tibias,...). Ces techniques sont aussi connues sous le nom de « la main de fer », « la chemise de fer », etc.... Tout ceci pour aboutir au développement de l'énergie interne (chi kung).

Les élèves de cette école sont initiés dès le début à la méditation Chan (Zen) qui doit assurer leur développement spirituel* parallèlement à leur progression dans le Sao Lim.

* Aucune croyance religieuse n'est véhiculée ou favorisée au sein du club.

Bref historique de la section :

René BONNEAU, le fondateur de l'école de Saint-Denis en 1983, a formé quelques dizaines d'entraîneurs, Brahim DJAOUZI, président et instructeur de la section, Nathaniel ATAYI, entraîneur principal de la section à Saint-Denis, Sylvain PREVOST, entraîneur de la section à Saint-Denis, Nicolas RAUX, entraîneur de la section à Saint-Denis.

Au fur et à mesure des années, le club s'est rapproché de nombreuses sections en France (Le Mans, Rennes, Saint-Denis Floréal, ...) et à l'étranger (Algérie, Allemagne, Canada, Malaisie, Suisse, ...). Elle organise ainsi des stages ou des échanges avec certains de ses clubs.

En 2010, l'école de Saint-Denis se rapproche de la section de Montmorency, avec laquelle elle partage l'organisation de certains cours et de certains stages.

En 2012, elle se rapproche de la Fédération Française de Wushu Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (ffwushu).

Brève présentation des cours :

Le contenu des cours se décompose en une partie de préparation physique :

- échauffements,
 - renforcement musculaire,
 - étirements et assouplissements,
- et en une partie spécifique
- Chin-na (travail de saisie et contrôle de l'adversaire) ,
 - Tui shou (travail d'écoute de l'adversaire utilisant la déviation et la poussée),
 - Sanda (combat libre),
 - Tao Lu (Travail de formes standardisées à mains nues et avec armes) ,
 - Gong Fang (Applications martiales).

Il est fortement recommandé de participer à l'ensemble des cours. Chaque travail spécifique à un axe permet de progresser dans d'autres axes.

Les instructeurs :

- Antar Meziani. Pionnier du Sao Lim à Saint-Denis. Instructeur du Maître P'ng Chye Khim. Disciple du Maître Wong Tun Ken. Il tient aussi une section à Montmorency.
- Brahim, Président et instructeur de la section. Egalement pionnier du VO Sao Lim à Saint Denis. Plusieurs séjours chez le Maître P'ng.
- Nath, instructeur officiel de la Penang Sao Lim Athletic Association.
- Giles instructeur officiel de la Penang Sao Lim Athletic Association.
- Sylvain, Secrétaire et instructeur de la section. Plusieurs séjours chez le Maître P'ng Chye Khim.