



Roxane Photographie



# STAGE KUNG-FU

**Bretagne: les 18 et 19 mai 2024**

**Tao Lu « Wu Xing Shiliu Fa »**

**Avec Sifu Zinsou**

***Jean ZINSOU, Maître en Arts martiaux chinois, 6<sup>ème</sup> duan Wushu***

Je pratique le Kung Fu Wushu depuis 1982 et j'ai fait mon apprentissage auprès de Sifu ITIER dont je suis le premier élève.

J'ai poursuivi mon apprentissage en Chine à Shaolin en 2013 pour confirmer mes acquis et à Wudang en 2019 pour apprendre et perfectionner mes méthodes sur le travail de l'interne et du bien-être.

J'ai créé l'association DRAGON de TAVERNY en 1998 et mon club « Club du Tigre » en 1999.

J'ai un Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF), un Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur d'Arts Martiaux (CQP MAM Kung Fu Wushu), un BPJEPS éducateur sportif mention Activités Physiques pour Tous, ainsi qu'un BPJEPS mention Kung-Fu.

Aujourd'hui, je continue à enseigner le Wushu au sein de mon club, ainsi que dans d'autres clubs sous forme de stages, et à former des instructeurs. Je suis également coach sportif.

**Contact : Jean ZINSOU (06.63.52.78.03)**

## **Au Programme :**

**Samedi 18 Mai** : Entraînement le matin (9h -12h) et l'après-midi (16h -18h)

**Dimanche 19 Mai** : Dernière matinée d'entraînement (9h -12h)

### **Programme d'entraînement :**

- Echauffements, assouplissements
- Apprentissage du Taolu  
Tao de 27 mouvements issu de Shaolin, « **Wu Xing Shiliu Fa** » qui signifie « 5 animaux pour 16 méthodes ».
- Etirements et relaxation





Roxane Photographe