

*“ Le plus souple  
en ce monde  
prime sur le plus  
rigide ”*

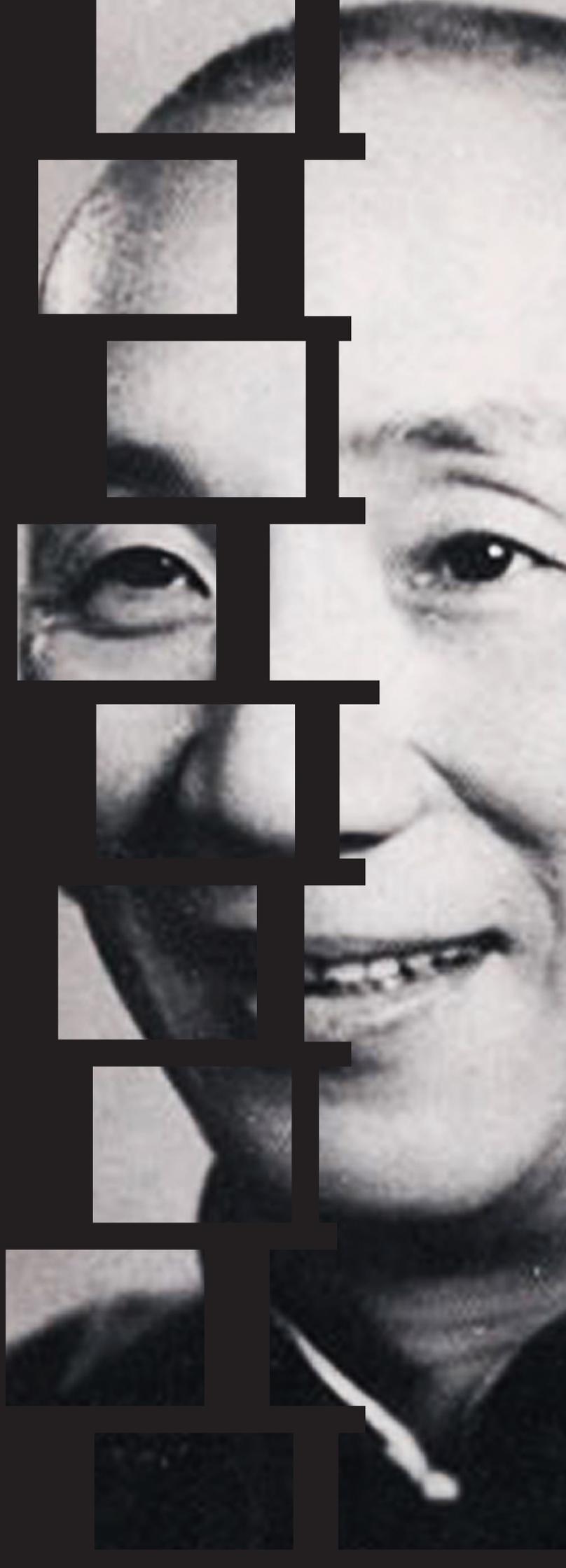


---

# WING CHUN KUNG FU

ACADÉMIE DE WING CHUN  
TRADITIONNEL

**TOULOUSE**



# A PROPOS L'ACADÉMIE DE WING CHUN TRADITIONNEL

---

## 01.

### Parcours

L'académie de Wing Chun Traditionnel de Toulouse fut créé en 1998. Porté par les efforts de son coach sifu Stéphane Serror, premier disciple du grand maître Didier Beddar, elle devint très vite la référence incontournable de la pratique du Wing Chun en région midi pyrénées.

L'académie de Wing Chun Traditionnel plus connu sous le nom d'Association Yimwing-chun dispense un enseignement qui s'appui sur l'étude des fondamentaux du style.

Formes traditionnelles, applications martiales, self-défense, énergie interne-externe, gestion du stress, chi sao (main collantes), mannequin de bois, contact-réflèxes, combat, armes traditionnelle chinoise, philosophies.

Sifu Stéphane Serror, fût le premier disciple du grand maître Didier Beddar. Il reçu une formation qui s'étala sur une période de 15 ans depuis son adolescence.

Puriste incontesté du style, il reçu en 2015 à titre honorifique, la médaille de bronze de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif du Ministère de la Jeunesse et des sports de Toulouse.





# WING CHUN KUNG FU TRADITIONNEL

## SIFU STEPHANE SERROR

INSTRUCTEUR 10<sup>ÈME</sup> DEGRÉ  
BREVET PROFESSIONNEL  
FAEMC



### PREPARATION TECHNIQUE

L'amorce du cours démarre par une préparation physique et technique : exercices musculaire et cardio, formes, déplacements, techniques de base.



### CHI SAO (MAINS COLLANTES)

Le développement des réflexes neuro-sensitif, le contact-réflexes, mais aussi l'interception, la déviation des frappes à courte distance.

# 02.

## Entraînements

Le Wing Chun est considéré en Chine comme la science des poings. Il s'appuie sur les principes géométriques de la ligne centrale identiques à ceux utilisés dans l'art de l'escrime. **Les cours débutants** sont conçus pour donner à chacun l'occasion de perfectionner tous les rudiments du style (les formes traditionnelle, l'interception, les chi sao, le contact-réflexe, la self-défense, le mannequin de bois). Viennent ensuite à un niveau avancé, **le sparring** et le combat. La mise en application de toutes les techniques apprises dans un échange libre.



### APPLICATIONS MARTIALES

Tout ce qui concerne la self-défense, l'interception des frappes (coups de poings et de pieds), mais aussi les clés, les contrôles et les soumissions debout.



### MANNEQUIN DE BOIS

Les 108 techniques au mannequin de bois permettent de perfectionner le positionnement face à l'adversaire, les déplacements, les impacts.

# COURS ADULTES, ENFANTS & ADOS

# TARIFS & PLANNING

## 03.

### Modalités

Pour vous inscrire à l'académie, rien de plus simple, vous devrez vous procurer :

- Une photo d'identité
- Remplir et signer la fiche d'inscription que nous vous remettrons sur place
- Choisir votre mode de règlement (chèque ou espèces)
- Fournir un **certificat médical pour les mineurs**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h-13h30		WING CHUN tous niveaux	WING CHUN C.E THALÈS ALENIA	WING CHUN tous niveaux	WING CHUN C.E THALÈS ALENIA
14H15 15H00			WING CHUN Enfants		
15h-16h30			WING CHUN Ados		
18h-19h					
19h-20h30	WING CHUN avancés		WING CHUN avancés		GRAPPLING débutant & avancés
20h30-22h	WING CHUN débutants		WING CHUN débutants		WING CHUN tous niveaux

### L'accès aux cours est illimité :

- Vous faites vous meme votre planning, vous décidez quels sont les cours auxquels vous souhaitez participer

### Toutefois,

- Les débutants ne sont pas acceptés aux cours avancés. Un an minimum de pratique est exigé.
- L'association propose un cours d'essai gratuit. Vous ne pouvez pas faire deux ou trois cours d'essai et vous ne pouvez pas participer aux cours sans avoir acquitté vos cotisations.
- L'accès aux cours dispensés sur le **CE de Thales Alenia Space** est réglementé.

## Cours enfants (6-10 ans)

Inscription annuelle **185** E / AN

## Cours ados (11-17 ans)

Inscription annuelle **245** E / AN

## Cours adultes (18-99 ans)

Inscription trimestrielle **195** E / TRIM

Inscription annuelle **485** E / AN

**Famille, couples** - 5%

**Cours privé - 1h** **50** E / HEURE

**Cours à l'unité** **15** E / COURS

**FACILITÉS DE PAIEMENT**  
EN 5 FOIS SUR  
LES INSCRIPTIONS  
ANNUELLE

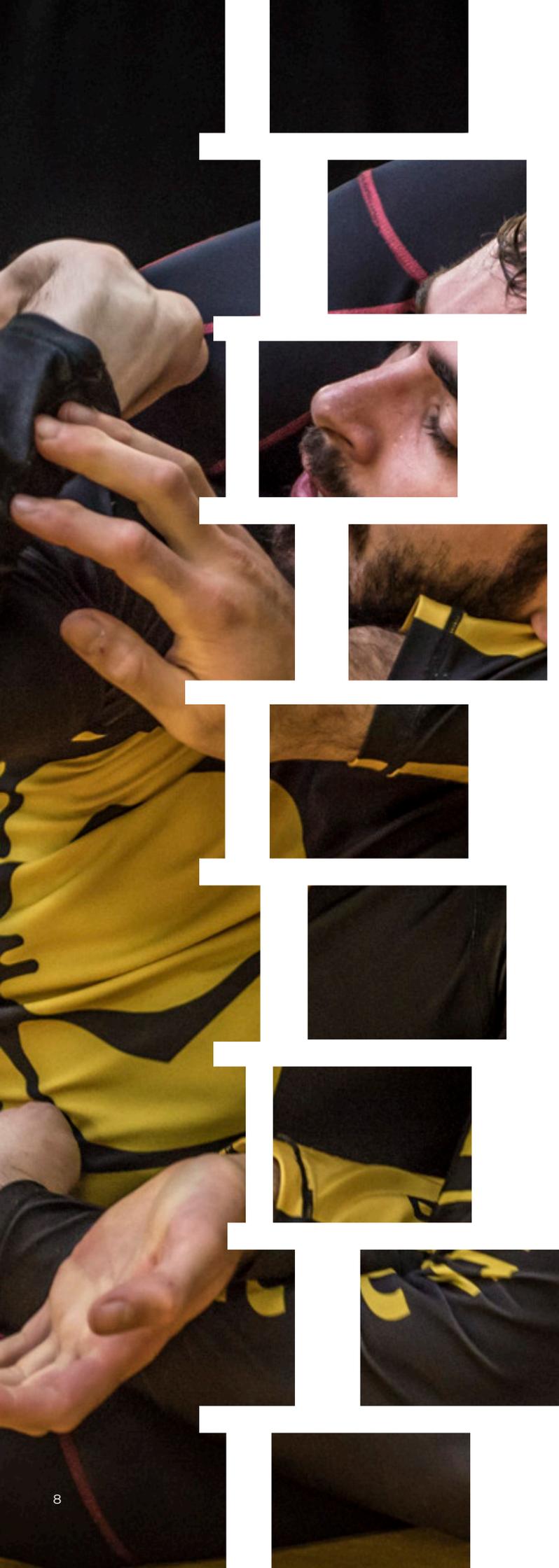
**FACILITÉS DE PAIEMENT**  
EN 3 FOIS SUR  
LES INSCRIPTIONS  
TRIMESTRIELLE

**Equipements** **50** E / PACK

Nous proposons à l'académie un équipement à un prix avantageux composé de :

- Un pantalon de Kung Fu
- Un t-shirt avec le logo de l'école
- Une ceinture d'école grise (débutant)





Jiu Jitsu Brésilien

# GRAPPLING AVEC L' ASSOCIATION ARANHA

---

## 04.

### Cours hebdomadaire

**Le Grappling**, autrement connu comme **NO GI** "sans kimono", Submission Wrestling, Lutta Livre et bien d'autres appellations, est le pendant du **jiu jitsu brésilien**.

Si les règles appliquées varient selon les différentes organisations (ADCC, EBI, IBJJF...), la principale différence par rapport au jiu jitsu brésilien reste l'absence de kimono. En effet le grappling se pratique en short, tee shirt ou lycra et non pas en kimono.

Pour le reste, il s'agit de soumettre son adversaire grâce à une multitude de soumissions. Plus explosif, moins orienté vers le sol, le grappling ravit tous ceux qui n'aiment pas passer un kimono, ainsi que tous ceux qui viennent des sports d'opposition debout (lutte, judo, sambo...).

Très complémentaires, **le grappling et le jiu jitsu brésilien** sont les deux faces d'une même pièce.

Au sein de **l'académie**, vous intégrerez un cours dont les référents techniques sont tous des hauts gradés de jiu jitsu brésilien de **l'association Aranha**, très pointilleux sur les aspects techniques de cette discipline.

# TOUS LES VENDREDI DE 19H A 20H



## Eric Satgé

Coach et fondateur de l'équipe Aranha Toulouse. Ceinture Noire de la Nova Uniao et disciple de

**Yan Cabral**



Ceinture Noire



Champion d'Europe 2007 et 2014



## ASSOCIATION ARANHA

**JIU JITSU BRESILIEN**



Organisation internationale



Mestre : Yan Cabral



## DANYLSON DEMATOS

Instructeur de Jiu Jitsu Brésilien et Grappling au sein de l'association Aranha.



Ceinture Noire



Ranking 2nd CFJJB

## EQUIPEMENTS

- Un short
- Un t-shirt ou un rashguard
- pieds nus

## Horaires

Cours adaptés pour tous niveaux, débutants et avancés.

**Tous les vendredis de 19h à 20h**



*“ Ne crains pas  
d’avancer lentement,  
crains seulement de  
t’arrêter ”*

**Association Yimwingchun**

144, rue de la providence  
31500 Toulouse

mail : [contact@yimwingchun.com](mailto:contact@yimwingchun.com)

**[www.yimwingchun.com](http://www.yimwingchun.com)**

**07 49 39 85 31**