



THE TEMPLE

ARTS MARTIAUX • SPORTS DE COMBAT

01.

Bienvenue !

Les arts martiaux sont un univers aussi vaste que l'océan, on ne saurait en sonder la profondeur.

En l'espace d'un demi-siècle, nous sommes passés de la philosophie des styles traditionnels à l'avènement du MMA (Mixed Martial Arts). Ce concept hors du commun n'est pourtant pas nouveau. Il naquit dans les années soixante sur l'impulsion de **Bruce Lee**.

S'inspirant des meilleures techniques de chaque art et donnant une large part à la préparation physique et mentale, il apporta un nouveau souffle au monde des arts martiaux.

A la mort du Petit Dragon, le concept de Bruce Lee devint **un mythe** mais l'idée marqua durablement les esprits.

Trente ans plus tard, le mythe devint **une réalité** et vit l'émergence des styles pluridisciplinaire. Loin d'être des utopies, ces méthodes, si elles ne véhiculaient dans leur sillage leur lot de violence, seraient conceptuellement parlant le Saint Graal des arts martiaux.





THE TEMPLE
**UN SAVOIR FAIRE EN
CONSTANTE ÉVOLUTION**

02.

Qui sommes-nous ?

Notre mission est de vous aider à progresser dans l'étude des arts martiaux , à vous sentir mieux et à vivre plus longtemps.

En 1998, trois amis passionnés fonde une association d'arts martiaux sur Toulouse.

Leur axe de travail se focalise sur l'enseignement de trois styles distincts : **le Wing Chun Kung Fu**, une méthode de combat à mains nues, **la Boxe** et **le Jiu Jitsu Brésilien**, un art martial spécialisé dans les techniques de combat au sol.

En Juin 2004, l'association s'installe dans ses propres locaux au 144, rue de la providence et devient l'Académie de Wing Chun Traditionnel.

En Juin 2004 afin de fêter ses 25 ans d'existence, l'Académie de Wing Chun devient **THE TEMPLE**, une école pluri-disciplinaire dont le but est d'encourager la progression martiale.





03.

Notre Approche

Dans notre académie nous partons du postulat suivant, il existe cinq distances fondamentales en combat.

- la distance des poings
- la distance des jambes
- le corps-à-corps ou la lutte (qui est aussi celle des coudes et des genoux)
- le combat sol
- les armes (dont la distance est variable en fonction de l'arme)

Il faut donc adopter une méthode d'entraînement adaptée en proposant des solutions pour toutes ces distances.

““

*Celui qui sait
quand il faut
combattre et
quand il ne
faut pas, **sera
victorieux !***

Sun Tzu - L'art de la guerre





04.

Self-Défense

Notre méthode de Self-Défense s'articule autour de quatre styles principaux : le Wing Chun Kung Fu, la Boxe, le Jiu- Jitsu Brésilien et le Kali Eskrima.

+ Boxe

L'Atelier Boxe c'est à la fois une séance intense pour **apprendre à porter un coup** mais aussi pour rendre son **jeu défensif et offensif plus incisif**. Notre Atelier Boxe est un atelier de boxe débutant donc il n'y a pas de compétition.

De la technique, des thèmes et une petite dose d'adrénaline !

+ Wing Chun Kung Fu

Le Wing Chun Kung Fu est le style parfait pour apprendre à **se déplacer debout et bloquer les coups**. Cela vous apportera une excellente coordination et de très bons réflexes en matière d'interception.

+ Jiu-Jitsu Brésilien

Le Jiu Jitsu Brésilien c'est la technique parfaite pour **se défendre au sol**.

Vous apprendrez à comprendre les leviers, à renverser votre adversaire et à vous sortir avec succès d'une situation embarrassante. Un must de la Self-Défense !



“

Le plus souple en
ce monde,
**Prime sur le plus
rigide.**

Lao Tzeu - La voie et la vertu



05.

WING CHUN KUNG FU

280 cours/an

Le Wing Chun est une méthode de combat parfaitement adaptée à l'interception des techniques de coups de poings et de coups de pieds.

+ Self-Défense

Vous découvrirez tout un arsenal de techniques pour vous apprendre à gérer les situations de contact en restant debout. Interception des coups, arm-lock et soumissions, déplacement et mobilité,

+ Chi Sao

Le Chi sao se traduit littéralement par "mains collantes". Ce sont des exercices spécifiques du Wing Chun qui consistent à mettre les avant-bras en contact à l'intérieur d'une rotaion pour apprendre à dévier les trajectoires par le senti.

+ Mannequin de bois

Le Mannequin de bois c'est l'outil mythique du Wing Chun. Précision, combinaisons rapides à courte distance. Le Mannequin de bois ferme vos ouvertures et vous indique le chemin le plus court.



“

Il n'y a pas de
plus grande
satisfaction,

**Que la sensation
du dépassement
de soi.**



06.

ATELIER BOXE

80 cours/an

La boxe est un sport magnifique à condition d'être dirigé avec bienveillance. Vous apprendrez à contrôler vos mouvements, votre souffle et aussi à connaître vos capacités.

+ **Mittwork**

Grâce au travail sur cibles (pattes d'ours, sac de frappe, poire de vitesse, speed ball) vous découvrirez à votre rythme les déplacements, les esquives, la stratégie, les combinaisons de frappes et de contres.

+ **Préparation physique**

En terme d'objectif, le but du cours n'est pas de préparer à la compétition mais l'intensité du cours est soutenue par des exercices cardio-vasculaire. Transpiration et dépense d'énergie au programme !

+ **Thèmes**

Le cours est ponctué de thèmes avec un partenaire entièrement supervisé. Il s'agit d'améliorer les réactions afin que la réponse à l'attaque devienne de l'ordre du réflexe spontané.

“

Plie mais ne rompt
point,
**Si la technique
passe, tout passe !**



07.

JIU JITSU BRÉSILIEN

80 cours/an

En matière de combat au sol, le pire de tout est de ne pas savoir quoi faire, ne pas comprendre quelle est la bonne attitude à adopter.

+ Connaître les bases

Le Jiu Jitsu Brésilien est la plus évoluée de toutes les techniques en matière de Self-Défense au sol. Comprenez les leviers du renversement, les positions de bases, et les principales techniques de soumissions.

+ Spécifiques

Grâce au travail spécifique, vous apprendrez à placer votre technique quand l'adversaire commence à vous opposer de la résistance. Accrochez-vous et imposez votre jeu !

+ Just Roll

La fin du cours est ponctué de quelques rounds. A ce stade il faut dépasser son envie de dominer, travailler avec un minimum de force et apprendre à enchaîner les positions pour comprendre les mécanismes.



“

Il n'y a pas de
secrets dans le
Kali,

**Juste de l'habilité
bien développée.**

Proverbe Philippin





08.

KALI ESKRIMA

40 cours/an

Le Balintawak Eskrima se pratique avec un seul bâton et la main libre utilisée pour compléter le bâton avec des techniques défensives et offensives.

+ Kali Balintawak

Le Balintawak Eskrima est un système d'auto-défense conçu pour le combat de rue, l'accent étant mis sur la simplicité, la vitesse, l'efficacité et le pragmatisme.

+ Self-Défense

Un des grands principes de combat du Balintawak Eskrima est ce qu'on appelle Cuentada, un mot d'origine espagnol qui signifie compter, calculer. Ce principe part du postulat que chaque mouvement à un contre, et que chaque contre à un contre à son tour, etc..

+ Les douze angles

Sous la tutelle de Anciong Bacon, Jose Villasin a développé les douze angles d'attaque que l'on retrouve dans les courants de Balintawak. Dans la logique du principe Cuentada, douze défenses de base ont été associées à ces attaques.

09.

BABY, ENFANTS & ADOS

“Le voyage de mille lieux commence par un pas, disait le sage. Quand le maître montre la lune du doigt, le novice regarde le doigt”.



01 **Baby Kung Fu**

L'objectif du cours Baby Kung Fu est d'éveiller les enfants à la pratique des arts martiaux, par des exercices de motricité en relation avec le Kung Fu. Il s'agit de s'amuser en découvrant des techniques simple où la coordination et le jeux sont les moteurs du mouvement. Dans le Baby Kung Fu, nous commençons par utiliser des parcours de motricité en guise d'échauffement. L'enfant passe dans des petits tunnels, se déplace en zigzag, roule, tourne, saute, etc.



02 Kung Fu Enfants

Nos cours de kung fu enfants ont pour but de transmettre un ensemble d'outils pratique, destinés à développer la confiance en soi, le respect des camarades, et le contrôle des mouvements.

La philosophie du cours de kung fu enfants est d'enseigner la non-violence. Pour autant, l'enfant ne doit pas tomber dans la soumission en cas de confrontation directe. C'est un équilibre fragile.

300 EURO / AN 2 cours / semaine



03 Wing Chun Ados

Le cours de kung fu ados est axé sur l'apprentissage des fondamentaux du style. La préparation physique (renforcement cardio-vasculaire, technique de boxe, courses et sauts, etc). Les formes, les applications martiales, la self défense, les Chi Sao (mains collantes), le mannequin de bois. C'est un tremplin vers les cours adultes.

300 EURO / AN 2 cours / semaine



Qui veut voyager
loin,
**Doit savoir
ménager sa
monture.**

Lao Tzeu - La voie et la vertu



10.

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Préparation physique et mentale, respiration, mobilité articulaire sont autant de points forts qui vont contribuer durablement à votre bien-être.

+ Coaching

Tous les samedis retrouvez **Thomas Denape**, notre coach professionnel, pour des séances inédites de préparation physique en groupe restreint.

carte de 5 ou 8 séances

+ Chi Qong

L'Atelier Chi Qong dirigé par **Olivier Bouillon** vous apportera son lot d'apaisement et de sérénité. Olivier est aussi un masseur expérimenté en Médecine Traditionnelle Chinoise et réflexologie plantaire, n'hésitez pas à faire appel à lui !

250 EURO / AN

+ Yoga

Le Yoga est une gymnastique de bien être extraordinaire. Elle offre un bon équilibre entre tonicité, souplesse et mobilité articulaire. Venez ponctuez votre semaine par une mini séance !

185 EURO / AN

11.

Nos Services

Nous fournissons des services allant du cours collectif au coaching personnalisé tout en passant par la formation professionnelle de nos instructeurs.

+ Cours Collectifs

La grande quantité de cours collectif que nous donnons chaque semaine vous assurent de recevoir un enseignement de qualité et de ne jamais être trop nombreux.

+ Cours Privé

Qu'il s'agisse d'un réel besoin d'apprendre à se défendre ou d'une simple initiation martiale, les cours privé vous donnent l'opportunité de recevoir un enseignement ciblé.

65 euro/heure

+ Coaching

Notre expert en préparation physique analysera vos besoins tout en investissant le temps nécessaire pour découvrir quels sont vos principaux objectifs, à court et à long terme. Notre objectif est de vous aider sans être intrusif.

65 euro/heure



12.

Pourquoi Nous Choisir ?

Nous sommes fiers de vous offrir un service exceptionnel avec intégrité. Mais il existe de nombreuses autres raisons pour lesquelles vous apprécierez de vous entraîner chez nous.



Convivialité & Partage



Famille & amis



Concentré sur les objectifs



Nos Tarifs

Vous trouverez ici l'ensemble de nos prestations ainsi que les avantages que nous vous offrons.

01 Wing Chun Kung Fu Adultes

Trimestre **225 EURO/TRIM**
Année **520 EURO/AN**

- 7 cours par semaine (280 cours/an)
- Cours de Kali inclus
- Mini séance de Yoga offert
- 1 séance Boxe initiation offerte
- 1 séance Jiu Jitsu Brésilien initiation offerte
- 1 bilan personnalisé sur rdv
- Accès aux installations en dehors des cours

02 Boxe Adultes

Trimestre **185 EURO/TRIM**
Année **300 EURO/AN**

- 2 cours par semaine (80 cours/an)
- 1 séance Wing Chun initiation offerte
- 1 séance Jiu Jitsu Brésilien initiation offerte
- Accès aux installations en dehors des cours

03 Jiu Jitsu Brésilien Adultes

Trimestre **185 EURO/TRIM**
Année **300 EURO/AN**

- 2 cours par semaine (80 cours/an)
- 1 séance Boxe initiation offerte
- 1 séance Wing Chun initiation offerte
- 1 bilan personnalisé sur rdv
- Accès aux installations en dehors des cours

04 Kali Adultes

Trimestre **150 EURO/TRIM**
Année **250 EURO/AN**

- 1 cours par semaine (40 cours/an)
- 1 séance Wing Chun initiation offerte
- 1 séance Jiu Jitsu Brésilien initiation offerte
- Accès aux installations en dehors des cours

Les Combos

9 cours par semaine (360 cours/an)

Wing Chun + Boxe *ou* JJB

Trimestre **260 EURO/AN**

Année **610 EURO/AN**

11 cours par semaine (440 cours/an)

Wing Chun + Boxe + JJB

Trimestre **295 EURO/AN**

Année **695 EURO/AN**

Coaching & Cours Privé

Cours ou Coaching privé

à l'unité **65 EURO/1H**

10 cours **550 EURO/10 H**

Coaching Groupe Restreint

8 personnes maximum - Tous les samedi à 15h

à l'unité **20 EURO**

5 séances **70 euro**

10 séances **96 euro**

Baby, Enfants & Ados

Baby Kung Fu

Année **250 EURO/AN**

Kung Fu *Enfant*

Année **300 EURO/AN**

Wing Chun *Ado*

Année **300 EURO/AN**

Boxe *Ado*

Année **250 EURO/AN**

Wing Chun + Boxe *Ado*

Année **420 EURO/AN**



THE T

ARTS MARTIAUX • S

LUNDI

MARDI

MERC

10H - 11H

YOGA
10h - 10h30

CHI Q

11H - 12H30

12H - 13H30

JJB
débutant

WING CHUN
Bases & Drills

13H - 14H30

14H - 15H

KUN
ENFA

15H15 - 16H45

WING
AD

17H - 17H45

KUN
BA

18H - 19H

BOXE
ADOS

19H - 20H

BOXE
débutant

CHI
Mains C

20H - 21H30

WING CHUN
Bases & Self-défense

WING
Bases

TEMPLE

SPORTS DE COMBAT



25

CREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

QONG

YOGA
10h - 10h30

KUNG FU
ENFANTS

WING CHUN
Self-défense & KALI

WING CHUN
Bases & Chi Sao

WING CHUN
ADOS

G FU
ANTS

COACHING
15h - 16h

CHUN
OS

G FU
BY

SAO
ollantes

BOXE
Pieds / Poing

CHUN
& Drills

JJB
débutant

WING CHUN
Jambes

ence, 31500 Toulouse



Adresse

144, rue de la providence
31500 Toulouse

Téléphone

07.49.39.85.31

Web & Email

Email : contact@thetemple.fr
Web : www.thetemple.fr

THE TEMPLE