



L'ÉCOLE HOÀNG NAM & LA VILLE D'ANTIBES
présentent



GRANDE NUIT

des

ARTS MARTIAUX

19 NOVEMBRE 2016

AZUR ARENA ANTIBES - 20H

PROGRAMME

EDITO DU DÉPUTÉ-MAIRE

LA XIII^{ÈME} GRANDE NUIT DES ARTS MARTIAUX



Deuxième ville du département, Antibes Juan-les-Pins possède une image résolument sportive. Forte de plus de 100 clubs et associations sportives au sein desquels évoluent environ 25000 licenciés, la cité deux fois millénaire, bénéficie également des infrastructures nécessaires à la pratique de toutes les disciplines, y compris au plus haut niveau.

Parmi ces équipements, l'Azurarena d'Antibes, accueille l'équipe de basket des Sharks et offre également un écrin de très haute qualité pour de nombreux autres championnats, challenges mais aussi spectacles.

Ainsi, cette année encore, l'Azurarena d'Antibes accueille la Grande Nuit des Arts Martiaux. Ce grand show qui a connu un grand succès lors des éditions précédentes, rassemble de nombreuses disciplines de ces arts ancestraux et nous enseigne, au-delà des simples techniques de combat, de réelles valeurs telles que la maîtrise de soi, le respect, la discipline.

Ce spectacle est organisé par la très prestigieuse école Hoang Nam, première école de France de Kung-Fu en termes de licenciés. Représentée sur les marches des podiums les plus illustres, les enseignements de Maître Hoang Nam, fondateur de cette école et pionnier du Kung-Fu en France, ont fait le tour du monde. Son fils Hoang Nghi, champion international en Kung-Fu et Taekwondo, poursuit non seulement l'œuvre de son père mais mène une carrière personnelle où sport, enseignement et cinéma se mélangent. Il est le français le plus titré en Europe en Kung-Fu et a joué de nombreuses fois les doublures officielles au cinéma, notamment celle de l'acteur international Jet-Li. Il a également été élu meilleur professeur de ces 25 dernières années.

Antibes Juan-les-Pins est heureuse et fière de pouvoir, à nouveau, compter la Grande Nuit des Arts Martiaux, parmi ses spectacles de prestige.

JEAN LEONETTI

Député-Maire d'Antibes Juan-les-Pins

VOTRE SOIRÉE

LA XIII^{ÈME} GRANDE NUIT DES ARTS MARTIAUX

1^{ÈRE} PARTIE

KUNG FU WUTAO
GU QI DAO
SONMUDO
KALI ESCRIMA
TAEKWONDO
SHAOLIN
TAICHI
VIET VO DAO

HOANG NGHI - ECOLE HOANG NAM
MAITRE GU JI
EQUIPE DE FRANCE
AYMERIC PUCCIO
MAITRE PARK MOON SOO
CHANG HONG LIANG
DELPHINE TRAN
REMI BERTRAND

2^{ÈME} PARTIE

AIKIDO
CANNE DE COMBAT
KARATE KATA
KARATE KUMITE
BOXE FRANCAISE

PHILIPPE VOARINO - ALAIN GRASON
BENJAMIN LATT - QUIRIN BENA
SONIA FIUZA
KENJI GRILLON
ADELINE MAY - CHARLES DENIS

ENTRACTE (20min)

BONJOUR A TOUS

Les 5 éléments

L'association Ecole Hoang Nam, soutenue par la ville d'Antibes, tous ses partenaires et bénévoles, est ravie de vous accueillir pour cette 13^{ème} édition de la GNAM – Grande Nuit des Arts Martiaux. Nous vous proposons cette année un spectacle à part entière, mariant expertise et créativité, techniques traditionnelles et modernité. Ancrée depuis 15 ans dans le paysage antibois, la GNAM a su conquérir un public très large et accueille chaque année plus de 3000 spectateurs. Chaque art martial y trouve sa place. Tous peuvent découvrir un univers fait de techniques, d'arts et de cultures différentes. Le formidable écrin qu'est l'AzurArenaAntibes nous permet d'explorer de nouvelles idées et perspectives pour sublimer les numéros présentés. Vous allez découvrir de nombreux champions et expert, évoluant sur le thème de cette édition, les 5 éléments dans la tradition chinoise.

« une philosophie ancestrale qui repose sur l'observation de la nature, son fonctionnement et de ses changements perpétuels. Rien n'est statique dans la nature, tout évolue ou transforme en permanence » Juste comme la vie !



TERRE



MÉTAL



EAU



BOIS



FEU

NOS PARTENAIRES ARTISTES DE CIRQUE



SELWAN MISE EN SCENE

« Aérialiste et scénographe du cirque, Selwan est l'auteur de plusieurs spectacles. Il travaille avec les arts du cirque dans différents univers (création, cirque, cabaret, parcs, tv, événementiel ...). Il évolue principalement au trapèze, à la corde lisse et au tissu et il adore travailler en duo et en équipe. C'est pour cette raison

qu'il a rejoint l'aventure de la GNAM pour assister Hoang Nghi et explorer avec lui la rencontre entre les arts martiaux et les arts du cirque.».

www.selwancirque.com



JULIEN CONTORSIONNISTE CRACHEUR DE FEU

Artiste pluridisciplinaire spécialisé dans l'art du cracheur de feu et la contorsion, Julien, est avant tout un passionné. Son parcours autodidacte a débuté par les arts de rue notamment dans l'univers médiéval. Sa carrière s'est ensuite poursuivie auprès de compagnies et de

circus de tailles différentes (Gruss, Eloize, Muller, Suedo vidà...) qui lui ont permis d'affiner ses envies et sa technique. Il a aussi passé le diplôme pour endosser le rôle de professeur en parallèle de ses performances afin de partager au mieux sa passion avec la future génération.

J'aime les histoires, les histoires que l'on m'a racontées, les histoires que l'on m'a apprises, les histoires vraies et celles que l'on dit ne pas être réelles ; j'aime les histoires que je me raconte et celles que je raconte aux autres, à ces petites têtes blondes, brunes ou rousses, gourmandes et toujours prêtes à s'émerveiller à la fantaisie !»

Mordjane a fait du théâtre, du chant, de la danse, de l'interprétation théâtrale, le travail du texte, de masque et d'impro ; elle travaille l'aérien avec le trapèze fixe, le grand ballant, le tissu, la contorsion et l'acting. Elle a participé à des cabarets, des courts et longs métrages. Son plaisir est de conter des histoires pour la joie des plus petits.

www.mordjanemira.com

MORDJANE LA CONTEUSE

« Il était une fois, كان يا مكان,
Once upon a time, Había una vez,
C'era una volta... Cette courte phrase résonne toujours en nous fortement, aussi loin que l'on a pu l'entendre pour la première fois. Aussitôt prononcée, notre imagination galope, nos émotions s'emballent et notre curiosité s'éveille !



LA TERRE

Du ciel, le Zénith s'écoula lentement sur le sol, afin d'y engendrer la Terre. L'animal symbole est la Licorne, la couleur Jaune, elle est représentée par l'intersaison. L'organe Terre est la rate. Le goût qui lui correspond est le doux. Elle est signe d'abondance. La Terre est matérialiste, prudente, un peu égoïste. Elle symbolise également le réalisme, la fécondité. L'homme Terre sera souvent un méditatif, un contemplatif. Posez-vous, analysez, prenez de la hauteur...



PAUME
CAVALIER
DEFENSE

compassion stabilité
pensée confiance
prévoyance
parole touché
réflexion abondance réalisme
centre

Kung Fu Wutao

HOANG NGHI & L'ECOLE HOANG NAM

Le Kung Fu Wutao est un style sino-vietnamien, créé en 1962 par le Maître Hoàng Nam, pionnier du Kung Fu en France. Kung Fu : «l'homme accompli» et Wutao : «la voie par la technique». C'est un style proche du Shaolin Traditionnel. Les positions sont basses, ancrées au sol et les techniques de bras puissantes. On y trouve des applications

d'animaux, le dragon, le tigre, la grue, l'aigle, le serpent, de la self-défense et du combat traditionnel où tous les coups sont autorisés.

Hoàng Nghi 6ème Duan et directeur technique de l'école Hoàng Nam présente une trentaine de démonstrateurs sur le thème de l'engendrement des cinq éléments.



TEL. : 04 93 33 72 33

contact@ecolehoangnam.com

www.ecolehoangnam.com

— école —
D'ARTS MARTIAUX
traditionnelle
— fondée en 1975 —

fête ses 40 ans
le samedi 10 décembre 2016
à l'AzurarenaAntibes

Avec la participation de
la ville d'Antibes.

Sur réservation avant
le 5 décembre.

Membres & anciens membres, inscrivez-vous !

Gu Qi Dao

MAITRE GU JI

Le Gu Qi Dao, la voie pour développer son énergie



Le Gu Qi Dao, la voie pour développer son énergie, créé en 2009 par Maître Gu Ji, est une jeune discipline d'Art Martial chinois constituée de deux grands domaines: l'aspect interne (énergétique, santé) et l'aspect externe (combatif, self-défense)
Arts chinois – Aux Sources du

Qi est une école d'arts martiaux et de pratiques artistiques et philosophiques chinoises, dont le but est de faire connaître et pratiquer ces arts rigoureusement authentiques mais résolument tournés vers le monde actuel.



Arts Chinois Aux Sources du Qi
24 rue Boussingault, 75013 Paris

TEL : 06 14 09 57 18
www.artschinois.fr

Sonmudo

EQUIPE DE FRANCE

Art martial Zen coréen



Littéralement Art Martial Zen, il puise ses racines dans l'histoire ancienne de la Corée et se développe sous différents vocables depuis le XVI^{ème} siècle. Recherche d'harmonie, c'est ce qu'on appelle un art global où l'on voit des séquences Tai-chi, Chi-gong, yoga zen et art martial dynamique. L'entraînement interne nourrit l'externe. Sa synthèse en tant qu'art martial a été complétée par le

moine Jeog Un seol. Sa pratique instaure une harmonie entre le geste, le mental et la respiration. Les techniques tantôt assises, debout ou en déplacement harmonisent le «ki» (chi) vitalisent les organes, renforcent en douceur le système immunitaire, articulaire et osseux.

L'équipe de France est emmenée par le directeur technique et sportif Frédéric Foubert.

TEL : 06 20 63 20 68

www.sonmudo.eu



SPORT'IN
GLOVES

Smart Revers & Strong



HALTÈRE DE DERNIÈRE GÉNÉRATION



www.sportingloves.com
info@sportingloves.com



Solutions pour
Taxis et
Radiocommunication

www.tessa.eu.com

3030, chemin Saint Bernard
06220 VALLAURIS

info@tessa.eu.com

Tél 04 93 65 40 00



**PRENDRE SOIN DES BÂTIMENTS,
DE LEURS OCCUPANTS ET
DE LEURS ENVIRONNEMENTS**

MAINTENANCE MULTI-TECHNIQUE
EXPLOITATION CHAUFFAGE (P1, P2, P3, P4)
TRAVAUX CVC CFO CFA
EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE MULTI-SERVICES
PARTENARIAT PRIVÉ PUBLIC
CONTRAT PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

VOS CONTACTS LOCAUX :

VINCI Facilities Côte d'Azur
2474 RN7 – Le Logis de Bonneau
Allée Nolis – Bâtiment le Kern
06270 Villeneuve Loubet

Tel : + 33 (0)4 92 02 30 70
Fax : +33 (0)4 92 02 30 80

www.vinci.com



*Nos écrans publicitaires  sont si
efficaces que vous allez les aimer !*

Green Computer signalétique
Communiquez autrement

Applications  Interactives et multimédias

WWW.GREATCOAST.COM

contact@greatcoast.com +33 (0)7 77 05 41 91
GREATCOAST® Innovation Villeneuve-Loubet

Groupe LEPEU Olivier Informatique et Communication



NEODYM

Promotion de vos projets
Prises de vues aériennes
Création d'outils numériques sur-mesure
Elaboration d'applications interactives et immersives
Aides à l'étude de terrains et environnements



NEODYM vous accompagne
à l'aide de solutions innovantes
adaptées à vos besoins

www.neodym.fr

LE MÉTAL

Venant d'Ouest dans le ciel, la sécheresse effleura la peau de la terre et engendra le Métal. Métal des soirs d'automne, métal froid. L'animal symbole est le Tigre, la couleur le Blanc, il est représenté par la saison d'Automne. L'organe Métal est le poumon - le souffle. Le goût est l'âcre. De nature froide, clarté, pureté, fermeté. Il est celui qui tranche, qui coupe. L'Homme Métal décide, sanctionne, juge, tranche. Il cherche la paix et le bonheur. Vous êtes Métal, vous êtes lame, alors tranchez !



TRANCHANT
POSITION
CROISEE
VITESSE

ouverture d'esprit
parole
volonté
devoir
acceptation
intégrité
détermination
disponibilité

Loyauté

Shaolin

CHANG HONG LIANG

Le kung-fu Shaolin ou Shaolin kung-fu ou Shaolin Quan est un art martial chinois traditionnel



CHANG Hong Liang viens de l'école de Shaolin de Chine qu'il pratique depuis une quinzaine d'années.

Le kung-fu Shaolin ou Shaolin kung-fu ou Shaolin Quan est un art martial chinois traditionnel, se référant à l'ancienne école du monastère Shaolin, lieu où il aurait été créé. Des centaines d'arts martiaux chinois se réclament de « L'héritage shaolin », ou d'un des monastères associés au nom « Shaolin ». On trouve la mention de la participation des moines du monastère Shaolin à des combats vers l'an 610, mais rien n'indique un style propre au monastère.

D'après la tradition, le moine bouddhiste Bodhidharma (Ve siècle) aurait enseigné le kung-fu Shaolin aux moines du temple Shaolin, pour les aider à se défendre des animaux et des brigands qui rôdaient autour du monastère. Les recherches académiques critiquent cette thèse dès le XVIIIe siècle, et certains historiens font remonter cette légende au XVIIe siècle, avec la mention de pratiques physiques à Shaolin (Qi gong) dans des passages du Yi Jīn Jīng, dont l'authenticité (on le prétend daté du VIIIe siècle) est mise en doute par les historiens (qui l'estiment postérieur au XVIIe siècle).

Le moine bouddhiste Bodhidharma a été considéré comme le créateur des arts martiaux Shaolin. Cette attribution provient d'un taoïste ayant rédigé le Yijinjing en 1624, qu'il prétendit avoir découvert. La première des deux préfaces de ce manuel retrace la succession du style qi gong à partir de Bodhidharma jusqu'au général Li Jing, à travers une chaîne de saints et héros de guerre bouddhistes. Les chercheurs considèrent ce travail comme une falsification, en raison de ses nombreux anachronismes et du fait que des personnages fictifs de la littérature chinoise y soient répertoriés comme maîtres de lignée. Ling Tinkang (1757-1809), un érudit de la dynastie des Qing, décrivait déjà cet auteur comme un « maître ignorant de village ».

Les recherches plus récentes démontrent que le saint patron du monastère était Bodhisattva Vajrapani, divinité révérée au moins dès le VIIIe siècle, par laquelle les moines pensaient obtenir force et compétences de combat. De même une stèle érigée en 1517 démontre que Vajrapani était considéré à cette époque comme le créateur des célèbres techniques de bâton des moines.

Kali Escrima

AYMERIC PUCCIO

Le Kali Arnis Eskrima (parfois abrégé en KAE) est un groupe d'arts martiaux faisant partie de la branche du silat originaire des îles Philippines dit silat FMA pour «filipino martial arts».



Bien qu'il ait une composante mains nues, l'entraînement est axé principalement sur le travail des armes (bâtons, couteaux et lames de tailles intermédiaires mais également parfois suivant les écoles bâtons longs, lances, fouets, sarongs, haches, armes de jets...). Le Kali Eskrima est un synonyme composé pour les arts martiaux philippins.

C'est un système de combat très influencé par les duels d'armes « importées » par les conquistadors espagnols dans la seconde moitié du XVI siècle. Il en existe aujourd'hui de nombreux styles. L'appellation Kali / Arnis / Eskrima tend de plus en plus à désigner l'ensemble des arts martiaux philippins, avec ou sans armes. C'est après la deuxième guerre mondiale

que de nombreux maîtres philippins émigrèrent aux Etats-Unis. La pratique fut d'abord très confidentielle, puis découverte par le grand public à travers des démonstrations. Les arts martiaux philippins commencèrent alors à se développer ; en Amérique puis en Europe, de nombreux groupes se formèrent et développèrent leurs styles à travers le monde.



Tél : 06 09 73 94 25

aymeric06110@yahoo.fr

Taekwondo

MAÎTRE PARK MOON SOO, 8ème DAN

Taekwondo art martial coréen «la voie du pied et du poing»



Une partie combat, condition physique, déplacements et esquives, développement de la puissance, rapidité, réflexes, agilité et endurance. Le Taekwondo présente des avantages tant sur le plan physique que mental.

On retrouve ses bienfaits dans la vie de tous les jours :

Gestion du stress et des angoisses, de l'agressivité et de la nervosité, développement de l'esprit d'équipe, vaincre la timidité, affirmation de la personnalité et développement des réflexes qui peuvent sauver la vie.

A tous ceux qui sont intéressés par cet art Martial, nous réservons un accueil chaleureux. Les Néo-Taekwondoins seront pris en charge immédiatement par des ceintures noires confirmées. Les entraînements

dispensés par Maître Park Moon Soo, sont complets et différents à chaque fois. Ils commencent obligatoirement par l'endurance (Footing) suivis d'un échauffement musculaire (Stretching). On étudie le Taekwondo sous toutes ses formes (Travail sur cibles, Self Défense, blocages, positions).

Au sein du club, règne l'entraide, le sérieux et une ambiance sympathique sans pour autant oublier le respect lié au Maître. Par son expérience et sa philosophie, il nous communique sa passion du Taekwondo et nous incite à repousser nos limites.

Il s'implique beaucoup dans la vie du club en organisant pour ses élèves des randonnées, sorties, voyages, soirées (Barbecues, fête de fin d'année, ...).

TEL: 06 09 52 37 62

www.masterpark.fr



STEVE GHIRARDO

CRÉATEUR DE MACARONS



OFFREZ-VOUS UNE PETITE PAUSE !

Pendant l'entracte, profitez de notre délicieuse buvette et flanez à notre stand boutique de la GNAM

Dégustez nos sandwiches et nos spécialités asiatiques



3€

- jambon-beurre
- poulet spécial épicé
- vietnamien saucisson



5€

- poulet saté & riz cantonnais



- nouilles sautées aux légumes

2€



Boissons

1€



Café / Thé

LA BOUTIQUE

1 DVD

2 DVD

3 DVD

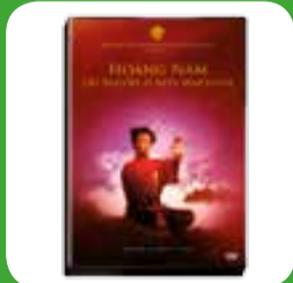
9€

15€

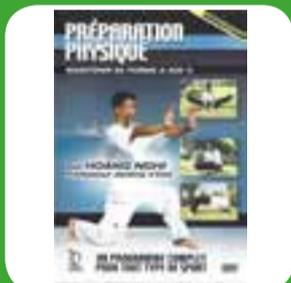
20€

DVD TARIF SPÉCIAL

GRANDE NUIT DES ARTS MARTIAUX



HOANG NAM
un maître
d'arts martiaux



Préparation
physique avec
HOANG NGHI



Taekwondo
Techniques par
HOANG NGHI

LE
PACK
15€



T-shirt
10€



Casquette
7€



ASIA FRERES

Supermarché

Vente au détail, Gros, Demi-Gros, Service Livraison

16 Boulevard Gustave Chancel
06600 Antibes

TEL: 04 97 23 31 66 / 06 31 64 13 28
FAX: 09 67 09 31 66

asiafreres@gmail.com - www.asiafreres.com

Alimentation Asiatique & Exotique

Le Jardin de Joséphine
Fruits & Légumes & Autres Délices

Produits de Très Haute Qualité
Livraison en magasin ou point retrait

Commandez Vos Paniers
Faites Vos Courses en Ligne

78 Av. de Nice
06600 Antibes
La Fontaine

www.lejardindejosephine.fr

Tel 04 93 74 99 68

GRANDE NUIT

des

ARTS MARTIAUX

19 NOVEMBRE 2016

AZUR ARENA ANTIBES · 20h

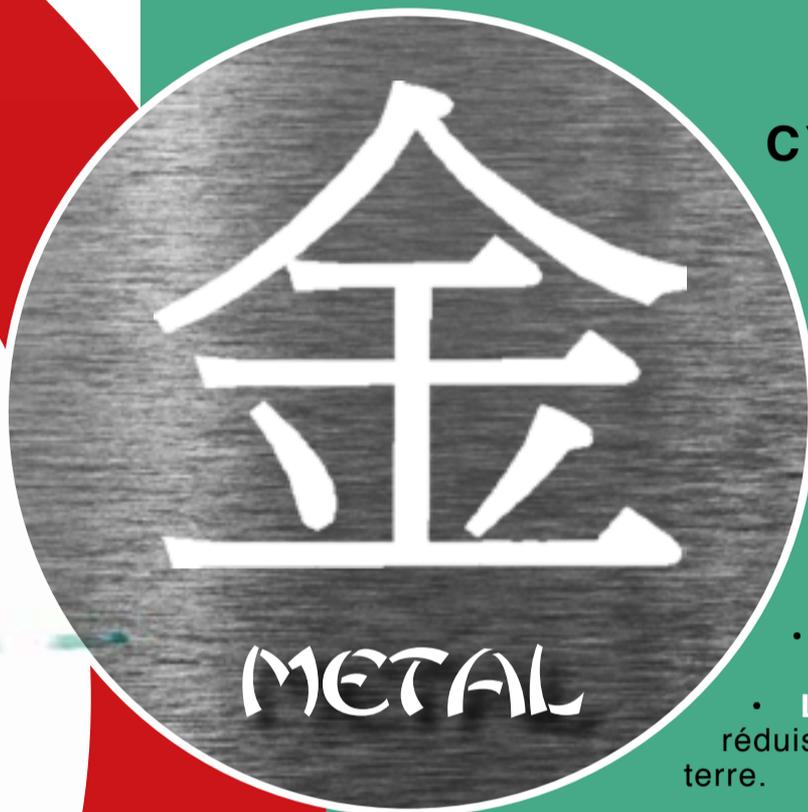


N'hésitez pas à demander des autographes aux
démonstrateurs, maîtres, champions,...

LES 5 ÉLÉMENTS

Pourquoi ce thème ? Grâce au film de Luc Besson bien sûr :) . Si notre directeur technique Hoang Nghi est cinéphile et fan de films d'actions, nous avons surtout choisi ce thème car la théorie des 5 éléments est un précepte fondamental du Kung Fu et des arts martiaux chinois. On y décrit un système dont le but est de maintenir l'équilibre dans le corps et la nature, grâce à un mouvement cyclique. La théorie des Cinq éléments (appelée Wu Xing en chinois) est née de l'enseignement taoïste.

L'un des buts de la théorie de cinq éléments est de maintenir l'équilibre dans le corps et la nature. Le mouvement cyclique se permet de maintenir un équilibre entre les 5 éléments. Dans l'astrologie chinoise, les éléments reflètent notre comportement vis-à-vis de l'extérieur. Chaque élément est étroitement associé à un chiffre.



CYCLE D'ENGENDREMENT

Cycle de création, symbolisant une relation mère et fils. Il montre une interrelation des cinq éléments. L'énergie circule de l'un élément vers l'autre selon sa position dans la cycle. Lorsque l'harmonie existe entre ces cinq éléments comme désigné par les cycles de création et de contrôle (domination/destruction) l'homme est en bonne santé.

- Le **BOIS** engendre et nourrit le feu
- Le **FEU** engendre et nourrit la terre, en se réduisant en cendres. Les cendres se mêlent à la terre.
- La **TERRE** engendre et nourrit le métal. Grâce aux résidus de minéraux, les métaux se forment et sont stockés
- Le **MÉTAL** engendre et nourrit l'eau. Lorsque le métal (solide) fond, il liquéfie et l'eau se produit (condensation). Les métaux donnent à l'eau toutes ses propriétés, minéraux, oligo-éléments.
- L'**EAU** est nécessaire par la croissance des plantes et du bois et le recycle recommence.



CYCLE DE DESTRUCTION

- Le **BOIS** détruit la Terre (le bois épuise la Terre)
- La **TERRE** détruit l'Eau (la terre absorbe l'eau)
- L'**EAU** détruit le Feu (l'eau éteint le feu)
- Le **FEU** détruit le Métal (le feu fond le métal)
- Le **MÉTAL** détruit le Bois (le métal coupe le bois)

CONCOURS DE DESSIN ORGANISE DANS LES CENTRES AERES D'ANTIBES

Les enfants du centre Ponteil et des Colonnes ont planché sur le thème de notre soirée. Comme l'année passée, ils ont fait preuve d'une belle créativité. Un grand merci à eux pour leurs dessins. Voici le top 5 de leurs meilleurs dessins:



1



2

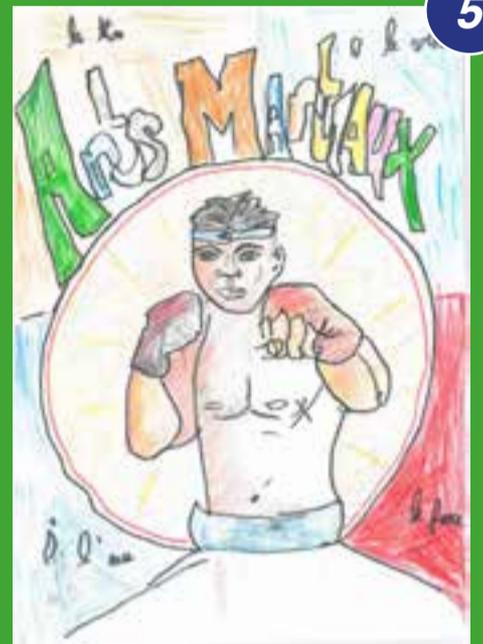
- 1er : BAÏLI Hakim
- 2ème : ABREU-JARDIM Rodrigo
- 3ème : RIMBOLT Mathieu
- 4ème : PUERTO Rochelle
- 5ème : ATTENTO Killian



3



4



5

STAGE KUNG FU SHAOLIN - ETUDE D'UN TAO AVEC CHANG HONG LIANG

DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2016 DE 10H à 13H
ECOLE HOANG NAM
3 rue Gairaud - 06600 Antibes



30€

Chèque à l'ordre de
l'Ecole Hoàng Nam

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : M/F Né(e) le : ___ / ___ / ___ à _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ en cas d'accident : _____

Email (écrire lisiblement) : _____

Discipline(s) pratiqué(es) : _____

Niveau : _____ Nom du club : _____

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e) m. : Autorise m.(lle) :
à participer au(x) stage(s) d'Arts Martiaux du/...../..... et donne pouvoir
aux dirigeants à prendre à prendre toutes décisions en cas de nécessité médicale.
Fait à le/...../.....

Signature précédée de la mention «lu et approuvé»





SUBVISION
www.subvision-plongee.com

www.subvision.fr

Club de Plongée
Port de Golfe-Juan

Programme

panasia

CAP3000

Ouvert du
LUNDI au **SAMEDI**
de **9H** à **23H**
SANS INTERRUPTION
et **DIMANCHE**
de **9H** à **17H**

RÉSERVATIONS AU
04.93.26.05.38



digit
VALUE

La performance digitale
au cœur de votre entreprise

www.digitvalue.fr



Ucar
LOCATION DE VÉHICULES

2121 Chemin de St Bernard
Porte 13
06220 Vallauris

04.93.00.00.04 - 06.22.05.72.03

**TROUVEZ DE
NOUVEAUX
ABONNES
ET
GAGNEZ 50€!**

nice-matin GO

"ABONNEZ LES TOUS !"

APPELEZ VITE LE 04 93 18 28 85

*Offre valable jusqu'au 15/11/16. Pour le parrain, bon d'achat E-Leclerc de 50€ envoyé après 6 mois d'abonnement du filleul. Le parrain gagnera autant de bons d'achat que le nombre de filleuls abonnés. Pour le filleul remise jusqu'à 35% valable pour un abonnement d'une durée de 12 mois, hors numérique et week-end. Filleul hors fichier abonnés.

L'EAU

Au Nord, dans le ciel, naquit le froid ; descendant sur la terre, il engendra l'Eau. L'Eau pour la Chine est glace et froideur. Elle symbolise la rigueur et la sévérité. Elle est calme et mystérieuse. L'animal symbole est la Tortue, la couleur le Noir, elle est représentée par la saison d'Hiver. L'organe de l'Eau est le rein. Le goût est le salé. L'Homme Eau sait écouter. Il est calme, prend de la hauteur. Vous êtes Eau. Brisez la glace, engagez-vous, reconstruisez d'autres terres à votre image. Partez à la découverte...



PIQUE
POSITION
DU CHAT
ESQUINE

fraicheur
discrétion
créativité
sagesse
flottement
lucidité
écoute
fluidité
souplesse
mystère
fertilité
peur

Viet Vo Dao

REMI BERTRAND, 5ème DANG

Le Vovinam Viet Vo Dao est un art martial vietnamien créé à Hà Nội en 1938 par Nguyễn Lộc (appelé Le Maître Fondateur). Il est surtout connu pour ses ciseaux acrobatiques très spectaculaires

ECOLE N.T. HOA KIM LONG

Art martial Vietnamien, forgé au cours de plusieurs siècles d'histoire d'un pays tourmenté, le Viet Vo dao a pour devise « être fort pour être utile » en appliquant comme moyen « la main d'acier sur le cœur de bonté ».

Techniques spectaculaires et redoutables, l'âme du viet vo dao réside dans la recherche de l'harmonie de la force et de la souplesse.

M Bertrand rémi 5 dang
10 titres de champion de France entre 1988 et 2014.

Il est entouré par ses assistants instructeurs et de ses élèves
M Namoune Abder 2eme dang
M Pessia Nicolas 2eme dang
M Coleau Camille 1er dang
M Menet Vincent 1er dang

TEL: 06 11 11 75 27 | www.vietvodaokimlongpaca.com



TAÏCHI

DELPHINE TRAN, CHAMPIONNE D'EUROPE

Le tai-chi-chuan ou tai chi ou taiji quan littéralement : « boxe du faîte suprême », est un art martial chinois dit « interne » (neijia) souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi

Mon père est l'un des neufs successeurs ayant été désigné, issu de la 3^{ème} génération. J'ai commencé à pratiquer le Kung Fu à l'âge de 6 ans, comme mes frères et sœur. La manière d'aborder les arts martiaux est différente selon l'âge du pratiquant. Du début de l'adolescence jusqu'à l'âge de 25 ans, les capacités physiques augmentent progressivement jusqu'à atteindre leur paroxysme. Vers l'âge adulte, le mental est plus fort, nous devons consolider ce que nous avons acquis et nous renforcer. Sans quoi nous déclinons.

Concrètement, vers l'âge de 25 ans j'ai progressivement mis de côté l'aspect spectaculaire voire superficiel des arts martiaux, pour me concentrer sur son essence profonde : l'esprit

martial, sa philosophie, et la connaissance de l'énergétique chinoise (dont le Qi Gong). Ainsi, je me suis naturellement tournée il y a 10 ans vers la pratique du Tai Chi Chuan.

De 2008 à 2016 en équipe de France, j'ai eu la chance de participer à 2 championnats du Monde et 2 championnats d'Europe. Mes résultats les plus importants ont été :

- Championne d'Europe 2014 Médaille d'or Tai chi Mains nues Classique Yang

- Vice Championne d'Europe 2016 Médaille d'argent Tai Chi épée Classique Chen.

Dans les arts martiaux externes (boxes pieds/poings), l'efficacité d'un

mouvement réside à la fois dans sa rapidité d'exécution ainsi que sa justesse pour atteindre la cible.

Dans le Tai Chi, imprégné de la philosophie taoïste, la finalité est toujours d'atteindre la cible, mais l'importance réside dans le chemin emprunté pour atteindre son but.

C'est pour cette raison que les mouvements sont réalisés avec souplesse et précision, souvent en lenteur, et dans le style Chen, il y a aussi des changements de rythme, des passages à l'arrêt et des sorties de force... C'est l'expression de mille nuances de Yin et de Yang qui font ressortir les qualités d'un pratiquant d'arts martiaux.



TEL: 04 93 13 80 17 - www.cuulongvodao.com

PROFITEZ DÈS 18H DE NOS ANIMATIONS GRATUITES

SHIATSU SUR CHAISE

avec JEREMIE

CALLIGRAPHIE CHINOISE

avec Marina de
l'association BioChina

MAQUILLAGE

INITIATION AUX ARTS MARTIAUX

avec l'Ecole
Hoang Nam

TESTEZ EN EXCLUSIVITE L'HALTERE DE DERNIERE GENERATION

au stand Sport'in Gloves

PRENEZ-VOUS EN PHOTO AVEC NOTRE MASCOTTE ET KUNG FU PANDA

au stand I@D IMMOBILIER

LE BOIS

A l'Est, dans le ciel, souffla le vent, et de sa tiède caresse à la lune naquit le Bois.

Bois du matin, bois du printemps. L'animal symbole est le Dragon, la couleur Cyan. il est représenté par le Printemps. Au corps, l'organe Bois est le foie. Le goût est acide. De nature tempérée, l'Homme Bois aime la beauté et l'élégance. Sa vertu principale est l'harmonie. Il est passionné, il entraîne. Il improvise, Il crée, il imagine. Le Bois est poète. Soyez novateur, transformez. Vous êtes un géant et vos pieds ne sont pas d'argile...



**SAISIE
ECHASSIER
PRÉCISION**

fraternité
vue
précision
beauté
colère
désir
contenance
gentillesse
paysage
harmonie
créativité

Canne de combat

**BENJAMIN LATT, 3 FOIS CHAMPION DU MONDE
QUIRIN BENA, MEDAILLE CHAMPIONNAT DU MONDE**

Art de combat français

Vif et spectaculaire. La canne de combat peut se pratiquer en loisir ou en compétition. Elle apportera au pratiquant de nouvelles aptitudes physique et technique, améliorera les réflexes, la souplesse, l'équilibre ou encore la dissociation. C'est un sport complet ou chacun pourra progresser et atteindre divers objectifs. Ce sport de combat utilise une canne en châtaigner de 95cm de long et se pratique dans une aire

de combat circulaire. Un assaut de canne de combat oppose deux tireurs qui marquent des points en touchant l'adversaire grâce à des techniques codifiées sur l'une des surfaces de frappe autorisées: tête, flanc, tibias et mollets. La richesse de cette discipline vient de la capacité du tireur à manier cette arme redoutable à travers des prouesses physiques, techniques et tactiques: enchaînements, esquives, feintes, sauts et acrobaties.



**TEL: 06 02 11 26 85
www.facebook.com/cannesavateschiltigheim**

Aïkido

MAITRE PHILIPPE VOARINO, 7^{ème} DAN
MAITRE ALAIN GRASON, 7^{ème} DAN

L'aïkido est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba O sensei entre 1925 et 1960. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

L'aïkido (合気道) est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba O sensei entre 1925 et 1960. L'aïkido a été officiellement reconnu par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'aikibudō.

Il a été créé à partir de l'expérience que son fondateur avait de l'enseignement des koryu (écoles d'arts martiaux anciennes). L'aïkido est né de la rencontre entre ces techniques de combat et une

réflexion métaphysique de Morihei Ueshiba sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne. L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues.



TEL: 06 31 69 64 36 - <https://sites.google.com/site/aikidoantibes/>



3 RESTAURANTS À ANTIBES :

ANTIBES NORD 1990 ROUTE DE GRASSE - JUAN LES PINS 32 AVENUE DE CANNES - ANTIBES COMMERCIAL CARREFOUR

2 RESTAURANTS À GRASSE :

GRASSE CENTRE COMMERCIAL LECLERC - GRASSE 4 CHEMINS

LE FEU

Au Sud, dans le ciel, naquit la chaleur, elle descendit sur terre et la féconda. De leur union surgit le Feu. L'animal symbole est l'oiseau vermillon, la couleur le Rouge. Au corps, l'organe Feu est le cœur. Le goût qui lui correspond est l'amer. Sa nature est chaleur. Le Feu est Lumière, caresse. L'Homme Feu est lucide, clairvoyant. Il sait être passionné, dans l'action. Il est anticonformiste. Ne vous emportez pas, vous êtes un lucide. Vous êtes force, utilisez votre feu pour éclairer et guider...



POING
ARC ET
FLECHE
FORCE

é
nergie

joie sincérité
passion regard féconité
sang

bienséance

charisme

Amour

vitalité

Boxe Française

ADELINE MAY, TRIPLE CHAMPIONNE DU MONDE
CHARLES DENIS, DOUBLE CHAMPION DU MONDE

TEL: 09 71 41 32 22

www.nice-boxing.com

La savate boxe française est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires munis de gants et de chaussons, à se porter des coups avec les poings et les pieds.

La SAVATE BOXE FRANCAISE est un sport de combat pieds/poings dont les valeurs ne sont plus à démontrer tant elles ont fait et continuent de faire leurs preuves. La principale spécificité de cette discipline réside dans le fait que les coups de pieds ne sont pas de vulgaires coups de pieds mais doivent respecter une phase d'armé (lever et fléchir la jambe avant de toucher ou frapper) puis des trajectoires circulaires ou rectilignes mais qui doivent toujours

être perpendiculaires aux cibles visées soit en ligne basse, médiane ou haute. En ce qui concerne les coups de poings ce sont ni plus ni moins que les techniques de Boxe Anglaise. Autre spécificité, 2 formes d'opposition

L' ASSAUT : Forme de rencontre à la touche où toute puissance est proscrite et seule possibilité pour les moins de 18 ans de s'opposer.
LE COMBAT : Forme de rencontre où la puissance est autorisé et

où l'efficacité est un des critères principaux.

Les démonstrateurs :
Adeline MAY : 7 fois championne de France - 2 fois Championne d'Europe - 3 fois Championne du Monde
Charles DENIS : 6 fois Champion de France - Champion d'Europe - 2 fois Champion du Monde
Solène RICARD : Championne de France
Lucas CARLIN : France Espoirs



Karaté Kata

SONIA FIUZA, VICE-CHAMPIONNE DU MONDE

Kata est un terme japonais désignant une forme dans les arts martiaux japonais. Il s'agit de mouvements codifiés à partir de l'expérience de combattants dont les noms ont été perdus. Les katas sont par la suite devenus des outils de transmission de techniques, mais aussi de principes, de combat.

Sonia Fiuza

Capitaine de l'équipe de France kata féminine, la niçoise Sonia Fiuza a représenté sa nation dans les plus grandes compétitions internationales. Championne de France, double championne d'Europe et Vice-Championne du Monde, aujourd'hui la ceinture noire 4^{ème} dan entraîne et coach les futurs champions ainsi que des sportifs de haut niveau.

Sa spécialité : le kata. Le kata est la partie technique du karaté. Forme codifiée inventée par les maîtres fondateurs, le kata est un enchaînement de techniques de blocages, percussions, attaques de poings et jambes. Il représente un combat contre un ou plusieurs adversaires.

Suivez toutes ses actualités sportives sur sa page Facebook Entraîneur Sonia FIUZA ainsi que ses conseils en préparation physique sur ses vidéos Youtube.

Un kata de karaté se présente comme une suite de 20 à 60

techniques toujours exécutées de la même façon, il sont destinés à transmettre les principes originels des différents Budos. Les katas sont au cœur même de l'histoire du karaté. Ils sont l'héritage que nous lèguent les grands maîtres. Les noms des katas font souvent écho à leur origine chinoise, soit par leur poésie naturaliste, le nom du maître qui les a transmis ou, lorsque modifiés dernièrement, à des références plus japonaises. La plupart des noms japonais sont originaires d'Okinawa, et leur signification nous échappe parfois. Nous pouvons seulement lire les caractères kanji avec lesquels ils sont composés, et deviner ce à quoi pensait celui qui les a créés. Dans certains cas l'origine du nom est évidente. Pour d'autres on ne peut que supposer. En fait, dans la plupart des cas les caractères kanji avec lesquels sont écrits les noms des katas ne sont pas connus avec certitude, et différents instructeurs asiatiques pourraient écrire les noms des katas avec des caractères différents.



sf.karatetraining@gmail.com - www.facebook.com/sf.karatetraining

Karaté Kumite

KENJI GRILLON, CHAMPION DU MONDE

LES ÉLÈVES DE NICE ELITE SPORT ET LEUR PROFESSEUR
JEAN-FRANÇOIS GOMIS VICE-CHAMPION DU MONDE

Le kumite est le combat conventionnel du karaté. Le kanji kumi signifie « groupe » et le kanji te désigne la main, ce qui implique le fait de travailler à deux et non pas de manière isolée.



Le kumite se pratique à deux partenaires. Les attaques et les blocages peuvent être définis ou libres. Le combat libre est appelé ju kumite; Le kumite se pratique

de façons différentes selon les styles de karaté. Pour certaines disciplines, les échanges se font avec peu ou pas de contact entre les partenaires. Les attaques sont dites contrôlées. Dans d'autres styles, comme au karaté kyokushin ou au shinkudo, les frappes sont plus soutenues, voire réelles, selon le grade des combattants.

D'autres règles diffèrent aussi selon les styles, certains interdisant des cibles sur le corps ou des façons de

frapper alors que d'autres les permettent. Par exemple, il peut être permis de frapper au visage avec les poings en shotokan alors qu'au karaté kyokushin, cette attaque est interdite. Au niveau des protections, il y a aussi des différences (port du casque ou non ainsi que des protecteurs de jambes ou de gants, etc). Kenji aura comme partenaires les élèves de Jean-François Gomis vice-champion du Monde, professeur à Nice Elite Sport (04 93 89 20 20)

www.facebook.com/KenjiGrillonOfficiel/

Un merci tout particulier à,

toutes les équipes de la **ville d'Antibes**, le bureau des sports qui nous accompagne et nous soutient chaque année pour monter le spectacle à tous nos partenaires et à la centaine de bénévoles qui font de cette soirée un moment magique des arts martiaux.



Pour la communication et ce superbe programme, toutes les équipes de SFR SPORT, Kiss FM, Nice-Matin, Neodym, ASECA, Lionel Hun de la compagnie Hybride, Gaëlle Leplat, les centres de loisirs des Colonnes et du Ponteil d'Antibes.

Nos partenaires : l'haltère de dernière génération avec Sport'in Gloves, Greatcoast Innovation, la société VINCI Facilities, I@D immobilier, Digit Value, FITLANE, RN7, la société de sécurité ICESA, solutions pour taxi et radiocommunication Tessa Radio, les Surgelés d'Antibes, nos amis plongeurs du club SUBVISION, le Garage de la Plage, la Protection Civile de Cagnes sur Mer, Créateur de marketplaces COCOLABS et Tony Elec.

Pour l'animation dans les coursives, calligraphie avec l'association Biochina, Jérémie Réveillon pour le Shiatsu.

A ceux qui nous régaler les papilles au carré VIP: PANASIA, Asia Frères, le Jardin de Joséphine, Carrefour Antibes et notre Top Chef Kim Ly, Steeve Ghirardo et ses excellents macarons, ainsi que le champagne SENEZ et pour l'animation le groupe Sundust,

Grâce à vous, nous avons pu, ensemble, mener à bien ce beau projet de partage autour des arts martiaux. Rendez-vous pris l'année prochaine...



**Assistez au plus grand spectacle
d'Arts Martiaux de la Côte d'Azur
à l'AzurArenaAntibes**

L'AzurArenaAntibes vous accueillera avec ses 5 000 places assises, ses 2 buvettes et sa boutique. Un accès handicapé est aménagé pour recevoir dans les meilleures conditions les personnes à mobilité réduite.

**INFOS ET RESERVATIONS AU 04 93 33 72 33
WWW.GNAM.FR**

**BILLETTERIE POINTS DE VENTE HABITUELS
SUR PLACE LE JOUR MÊME**

**ANIMATIONS GRATUITES SUR PLACE
DÈS 18H - VENEZ NOMBREUX !!!**

Début du spectacle 20h

ADRESSE

Zone des 3 Moulins - 250 rue Henri Laugier
06600 ANTIBES

COMMENT Y ACCÉDER ?

EN VOITURE

Idéalement située, l'AzurArenaAntibes est accessible par la route:
– Autoroute A8, sortie 44
– depuis Antibes et/ou autres villes, suivre Sophia Antipolis – Zone des 3 Moulins
Parking de 600 places à proximité

EN BUS

La Ligne 9 ENVIBUS est spécialement prévue pour desservir l'AzurArenaAntibes

COCOLABS

CRÉEZ VOTRE PROPRE AIRBNB,
DRIVY, BLABLACAR...



RN 7

Matériels et produits pour l'entretien
et l'environnement des routes

Société spécialisée dans la commercialisation et la
pause de panneaux de signalisation routière, de
mobilier urbain dédiés aux collectivités locales

Tel : 04 92 92 00 22

158 ancien chemin de campanne - 06250 MOUGINS



ANTENNE DE CAGNES SUR MER

Tél. : 06 86 65 42 87



Garage de la Plage
Depuis 1952

Carrosserie Peinture
Mécanique Multimarque
Dépannage

Dépannages courtes et longues distances

Prêt de véhicule neuf gratuit

Nouveauté 2016 : nettoyage catalyseurs/ fab.

Tél : 04 93 31 05 11

4 rue des Néfliers - Fax : 09 82 26 05 11

06800 Cagnes/Mer - garagedelaplage@gmail.com



SURGELÉS D'ANTIBES

420 ROUTE DE NICE

06600 ANTIBES JUAN LES PINS

04 93 33 30 63

TONY ELEC

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
DÉPANNAGE ENTRETIEN
RÉNOVATION

antonio.mittica@hotmail.fr

06 99 55 49 81



Crée Florale
Complexe sportif
Stade de la Fontonne
Boulevard Beau Rivage
06600 - ANTIBES



06 22 44 68 77



ZR Team Antibes



zrtantibes@gmail.com



Matériels professionnels
pour la restauration et
métiers alimentaires
Équipement et mobilier

CARROS
VALLAURIS

www.sodimats.com

ICESA
www.icesa.fr

GRAND JEU CONCOURS

Déposez-moi rempli à l'entracte au stand IAD IMMOBILIER
Tirage au sort par huissier en début de deuxième partie*

GRANDE NUIT
des
ARTS MARTIAUX
19 NOVEMBRE 2016
AZUR ARENA ANTIBES - 20H

FITLANE

FITNESS CENTERS

www.fitlane.com

2 abonnements

DE 6 MOIS

d'une valeur de **450 €**

OU

1 abonnement

D'UN MOIS

d'une valeur de **99 €**

Remplissez le questionnaire avec vos coordonnées complètes et gagnez un iPhone 7 et des abonnements de 6 mois à Fitlane grâce à nos deux partenaires. Comment avez-vous connu la GNAM ? Cochez la case correspondante

Bouche à oreilles

Internet, précisez : facebook, site internet, youtube

Affichage routier, précisez : grands panneaux, petits panneaux

Affichage commerçant, si oui où

Distribution de flyers, si oui où.....

Sets de table Mc Donalds

Précisez vos coordonnées pour le tirage au sort

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

*en acceptant de jouer, vous autorisez l'Ecole Hoang Nam et ses partenaires à utiliser ces données personnelles à des fins commerciales

UN IPHONE 7
d'une valeur de **770 €**



1^{er} réseau français de mandataires **en immobilier**

Vos conseillers sur le secteur :



Muriel **DECLERCQ**

☎ - 07.77.99.09.11



Jessica **MAISTRI**

☎ - 06.61.10.91.14



Cyril **JACOPIN**

☎ - 06.71.27.59.78



Laëtitia **JARRY**

☎ - 06.45.65.98.58



Rebecca **TOSI**

☎ - 06.24.91.62.93



Marlène **JACOPIN**

☎ - 06.66.84.69.30

Nous recrutons !

Estimation Gratuite !

Suivez nous sur : I@D aime Antibes / I@D aime Cannes et sur notre site : iadfrance.com

Partenaire de la Grande Nuit des Arts Martiaux (G.N.A.M),

I@D vous offre :

un iPhone 7 !⁽¹⁾



⁽¹⁾Jeu par tirage au sort le jour de l'évènement le 19/11/2016 sur présentation d'un ticket payant. Règlement disponible sur le stand I@D France.

CGL : Cyril Jacopin (RCP De Clarens, 02596552922), Rebecca Tosi Jermann (RCP De Clarens 02596667841), Laëtitia Jarry (RCP De Clarens 02596676584), Jessica Maistri (RCP De Clarens 02596730894), Muriel Declercq (RCP De Clarens 1271045066108), et Marlène Jacopin (RCP De Clarens, 02596706654), sont des agents commerciaux mandataires indépendants titulaire de la carte de démarchage immobilier pour le compte de la société I@D France, immatriculé au RSAC. I@D France S.A.S. RCS Melun n°503 676 421, titulaire de la Carte Professionnelle de "Transaction sur immeubles et fonds de commerce" n° T1298 délivrée par la préfecture de Seine-et-Marne. Responsabilité civile professionnelle GENERALI IARD n° AN260587, 7 bd Haussmann 75009 PARIS, Garantie Financière CEGC n° 14973TRA111, 128, rue de la Boétie 75378 PARIS Cedex 08 (110 000 € sans manipulation de fonds). Document d'information non contractuel. Conditions modifiables sans préavis.