

TROPHÉE JANINE

Compétition Internationale de Xiang Bo

9 et 10 novembre 2024

L'École Normande de Shou bo organise le 1ER Trophée international de Shou bo en hommage à Janine Benoist, personnalité importante dans l'univers du sport de combat et les arts martiaux chinois. Elle a œuvré une longue partie de sa vie aux côtés de **Maître Yuan Zumou** et au développement de notre discipline.

Shou Bo niveau 1

Depuis plusieurs années le visage des sports de combat et des arts martiaux a évolué, le monde moderne dans lequel nous vivons nous montre à quel point il nous faut nous adapter. Nous ne pratiquons plus les arts martiaux simplement pour savoir nous défendre, mais nous y cherchons également le bien-être, le dépassement de soi, le partage, l'amusement.

Depuis de nombreuses années en France et dans le monde Maître Yuan Zumou transmet ses valeurs sous différentes formes, avec une approche plus moderne de la pratique des sports de combat et arts martiaux.

Le Shoubo permet une étude plus en adéquation avec la société moderne et ses valeurs, il permet de mettre l'accent davantage sur les capacités physiques et l'état d'esprit de chaque pratiquant. Sur la rapidité d'exécution, sur la souplesse, sur la connaissance des techniques et l'intelligence du combat.

Ouvrant ainsi la pratique de cette discipline aux plus grands nombres ; hommes, femmes et les enfants. Pratiquer sans se blesser et tout en s'amusant.

Le Shou Bo signifie combat à mains nues

La discipline combine une lutte debout à une boxe pied poing.

Sur la partie pieds poings, les coups de poing sont uniquement au corps, les coups de pied sont autorisés au corps et à la tête.

La lutte elle, se veut uniquement debout, le combat est arrêté lorsque le partenaire touche le sol.

Les blocages en force pure sont interdits, le principe est de construire le combat et de le rendre fluide, mettant en avant la souplesse des combattants et la connaissance des techniques.

Les KO sont totalement interdits, souvenez-vous que la base fondamentale de cette discipline est de respecter l'intégrité physique de chaque pratiquant.

Ses règles des compétitions permettent à quiconque, pratiquant de cette discipline ou d'une autre, de combattre en Shou Bo en respectant l'état d'esprit de la discipline.

LIEU De la Compétition : Salle des sports Robert Talbot 1 quai Lescure 76920 Amfreville la Mivoie.

Programme ci-joint.

Inscription obligatoire avant le 30 Octobre dernier délai, Compétition accessible à partir de 13 ans.

Samedi 9 Novembre 10h à 12h

Entraînement de Xiang bo et préparation à la compétition

Samedi 9 Novembre à 12h à 13h30

Repas Africain

Samedi 9 Novembre 14h à 18h

Début de la Compétition

Samedi Soir

Petit tours du Centre-ville et restaurant ensemble pour ceux qui le souhaite ,

Dimanche 10 novembre 9h à 12h

Finales de la compétition

Pour vous loger, quelques propositions à proximité : A 5 Minutes en

Voiture d'Amfreville la Mivoie, hôtels IBIS situé au [12 Avenue](#)

[Aristide Briand, 76000 ROUEN, France](#)

<https://all.accor.com/hotel/5690/index.fr.shtml>

Renseignements et inscriptions par mail : enamc76@gmail.com

renseignements par téléphone auprès de Denis Ridel au 06 30 99 32 80

Pièces jointes au mail :

affiche

programme

fiche d'inscription (à renvoyer)

document droit à l'image (à renvoyer)

Janine Benoist