



Chers Maîtres, enseignants, dirigeants, pratiquants et accompagnateurs,
C'est avec un immense plaisir que le Comité Midi Pyrénées en collaboration avec
L'Union Inter Régionale Vovinam Viet Vo Dao, vous annonce l'organisation du
stage de fin de saison 2016, les 25 et 26 Juin à ARREAU dans les Hautes-Pyrénées
(65).

Ce stage clôturera une saison 2015-2016 déjà riche en souvenirs (Fête du Têt ,
Fête de la fondation...) et sera une nouvelle occasion de tous nous retrouver
dans la pratique martiale, la joie et la convivialité.

Vous trouverez ci joints : les formules d'hébergement, le programme général du
weekend, les activités optionnelles et le lieu du stage.

En espérant vous y voir nombreux, l'équipe organisatrice vous souhaite une belle
fin de saison et vous adresse ses sportives salutations.

TOULOUSE le 06/06/2016



Hébergement

Nous serons logés au Domaine de Serres de l'association Oxygers situé route de Jézeau à ARREAU aux pieds des Pyrénées. Le domaine est un centre moderne, entièrement équipé, et habitué à recevoir des colonies de vacances et groupes pour séjours sportifs.



En fonction de votre jour d'arrivée, nous vous proposons deux formules d'hébergement, le stage Vovinam débutant officiellement le samedi 25 à 14h.

Pour les stagiaires ne choisissant pas d'activités optionnelles l'accueil se fera le samedi 25 à partir de 11h. Le repas du samedi midi est compris dans la formule d'hébergement (Formule 1).

Pour les stagiaires souhaitant profiter d'une activité optionnelle le samedi matin, votre accueil se fera soit le samedi 25 à 9h (Formule 1) soit le vendredi 24 à partir de 18h (Formule 2) si cela vous est plus commode.

Date		Formule 1	Formule 2
24/06	Apéro dinatoire	Non	Oui
	Nuit	Non	Oui
25/06	Petit déjeuner	Non	Oui
	Repas	Oui	Oui
	Diner	Oui	Oui
	Nuit	Oui	Oui
26/06	Petit déjeuner	Oui	Oui
	Pique Nique	Oui	Oui
PRIX (Tarif Adulte/ Enfant)		48 €	62 €



Programme du Stage

VENDREDI 24 JUIN

18h-22h: Accueil des participants (stage + activité optionnelle) + apéro dinatoire + installation dans les chambres

SAMEDI 25 JUIN

8h-9h : Petit déjeuner – Accueil des participants aux activités optionnelles

9h-11h: Activité montagne optionnelle

11h-12h: Accueil des participants stage seul

12h-13h: Repas

14h-18h: **Stage Vovinam**

18h-19h30: Temps libre + Installation dans les chambres

19h30: Apéritif

20h30: Repas

22h: Soirée à thème (Thème « V comme ...» soit un déguisement débutant par la lettre « V »)

DIMANCHE 26 JUIN

6h30-7h30: Réveil énergétique

7h30-8h: Petit déjeuner

8h-12h: Départ randonnée + **Stage Vovinam** en montagne

12h-14h: Pique Nique

14h: Retour centre + Clôture du stage + Gouter



Activités au choix

Au regard du cadre montagnard du stage, l'équipe organisatrice vous propose un choix d'activités optionnelles pour le samedi matin (9h-11h). Ces activités sont hors stage Vovinam (qui débutera le samedi après midi 14h). Les participants aux activités optionnelles peuvent venir soit dès le vendredi soir, soit le samedi matin 9h. Un minimum de 10 participants par activité est requis. Si ce taux n'est pas atteint il est possible que les participants soit tous rassemblés sous une seule et même activité.

PUMPTRACK

Le centre possède un espace réservé avec des parcours de bosses et de virages relevés, un peu comme un parcours de motocross mais pour VTT/BMX. Vous serez encadré par un BE.

Durée : 1h30.

Prix : 14€/Personne

Eff min : 10 personnes



RAFTING

Avec l'association Loisir-Aventure

Descente de la neste d'Aure a bord d'un bateau pneumatique 8-12 places et découvrir l'eau vive. Savoir nager est obligatoire

Durée : 2h environ

Prix 22€/Personne

Eff min : 10 personnes



THALASSO THERAPIE

Centre Balnea forfait 2h (18€/p).

Espace aqualudique au pied de la Montagne. A partir de 10h30 le matin. Plusieurs type de bains (japonais, piscine musicale, douche d'eau thermale soufrée...)

<http://www.balnea.fr>



ESCALADE

Encadré par un BE, initiation à l'escalade

Durée : 2h

Prix : 10€/Personne

Eff min : 10 personnes



ARC TAG – TIR A L'ARC

Encadré par un BE avec l'entreprise « Cupidon Tir à l'arc », initiation au tir à l'arc et au « Arc Tag » soit du paint ball avec des arcs et des flèches en mousse.

Prix : 9€/ Personne /30 min

Eff min : 6 personnes

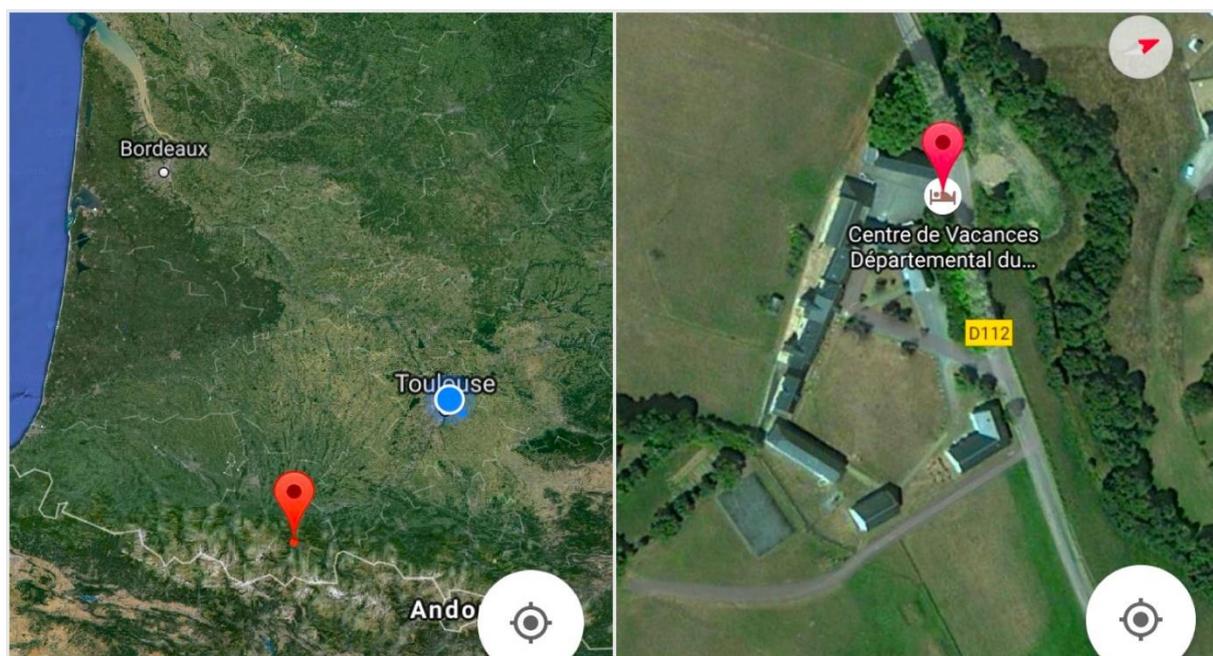


Trajets – Itinéraires

➤ Adresse du Domaine : OXYGERS, Domaine de Serres
50 Route de Jézeau, 65240 ARREAU

➤ Si vous venez en voiture :

	Toulouse	Bordeaux	Orléans	Paris	Lyon
Durée	1 h 47	3h02	6h40	7h52	6h23
Distance	144 km	306 km	693 km	820 km	676 km
Péages	6.4 €	29.9 €	27.7 €	41.1 €	53.1 €
Carburant (Diesel)	10 €	21 €	48 €	56 €	46 €



Inscriptions – Contacts

- Truong Hoang Minh, Vice-Président Comité
Tel : 06-71-10-00-76 Mail : hoang.truong32@gmail.com
- Tran Duc Minh, Secrétaire Comité
Tel : 06-98-80-09-47 Mail : ducminh.tran@hotmail.fr

 Suivez-nous sur
Facebook <https://www.facebook.com/events/1028143117274574/>

Inscriptions via : <https://docs.google.com/forms/d/16mAbrHnC1damDqmXpq-9NBB6uYjHMHRR11E2khfExwk/viewform>

Date de fin d'inscription : 15 juin 2016

NB : Veuillez ne pas oublier de prendre :

- Vos armes (Couteaux, Sabres, Bâtons, Eventail...)
- De bonnes chaussures de marche (randonnée)
- Des habits que vous pouvez user (VTT)
- Votre maillots de bain (Rafting, Lac)

