



## Stage Régional Combat Comités Orléanais/Ile-de-France

Chers Maîtres, Enseignants, Praticants,

C'est avec un immense plaisir que les comités Orléanais et Ile-de-France, vous invitent à venir participer à un stage le samedi 3 et dimanche 4 décembre à Orléans.

### Programme du stage :

- Samedi : **Combat tous niveaux adultes et enfants**
  - o 10h-12h : Stage 1<sup>ère</sup> partie
  - o 12h-13h : Repas (chacun apporte son panier repas)
  - o 13h-17h : Stage 2<sup>ème</sup> partie

Ces stages seront consacrés aux techniques de combat : poings/pieds, déplacements, lutte (vật) debout et sol, enchaînements et combats libres légers (**prévoir protections**).

- Dimanche : **Stage Cadres (à partir de 3<sup>ème</sup> Capu), Enseignement / perfectionnement du nouveau programme**

- o De 9h-13h : Stage

L'objectif sera l'approfondissement du Nhập Môn Quyền, Tứ Trụ Quyền, et des nouvelles techniques de Khóa Gõ.

**La connaissance élémentaire des deux Quyền est un prérequis au bon déroulement de ce stage** (travailler en amont depuis les documents et vidéos transmis) : il s'agira d'un travail de perfectionnement et non d'apprentissage.

### Lieu du Stage :

Complexe sportif du BRGM

7 Avenue Buffon

45100 Orléans le Source

Accès par sortie Orléans-la source Autoroute A71



