



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^{ère} partie
 - o 12h-13h : Repas (chacun apporte son panier repas)
 - o 13h-17h : Stage 2^{ème} 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^{ème} 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.

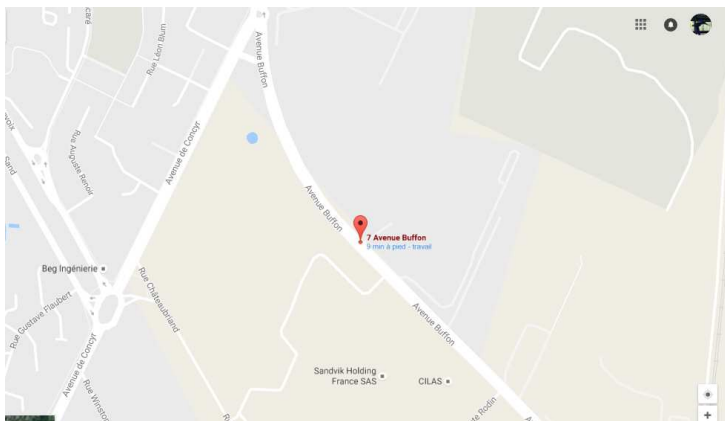
Lieu du Stage :

Complexe sportif du BRGM

7 Avenue Buffon

45100 Orléans le Source

Accès par sortie Orléans-la source Autoroute A71



Pour le Stage Cadre : soirée du samedi :

Afin de renforcer les liens entre les cadres de la région Nord - Orléans/Ile-de-France, un repas sera organisé le samedi soir. Les cadres et accompagnants participants aux stages du samedi et du dimanche pourront être hébergés par les élèves du club d'Orléans à hauteur de 10 personnes.

Coût du Stage : 5€

Contacts :

Responsable technique du stage :

✚ Maître Olivier Forestier, Directeur technique régional – Centre & IDF
Mail : vovinam_paris@hotmail.com

Inscriptions :

✚ Michel Deguyenne, Secrétaire Section Orléans

Mail : michasiat3@hotmail.com

✚ Jean-Sébastien Peter, Président Comité Orléanais

Mail : jeanseb.peter@gmail.com

Date limite d'inscription : 20 novembre 2016

Union International Vovinam Viet Vo Dao

16 impasse Jasmin 47000 Agen

Tél. : 06 22 33 25 15 - Mail : unionfkmf@cddd.com www.unionvovinam.com