



STAGE DEBUT D'ANNEE OCTOBRE 2017

Programme Adulte

Samedi / 14h00-18h30

Heure	CB 00	1 ^{er} Cap	2 ^o Cap 3 ^o Cap	CJ	1 ^{er} Dang	2 ^o Dang	3 ^o Dang
14h – 14h15	Allocution de Me Tuan						
14h15 – 14h30	Echauffement						
14h30 – 15h	Chien luoc de 1 à 5	Chien luoc de 1 à 10	Chien luoc de 11 à 20	Chien luoc de 11 à 25	Chien luoc de 11 à 25	Chien luoc de 11 à 30	Chien luoc de 11 à 30
15h- 16h	Nhap Mon Quyen	Thap Tu Quyen	Song luyen 1 revision	Ngu mon quyen Song dao phap revision	Ngu mon quyen Song dao phap revision	Ngu mon quyen Song dao phap revision	Ngu mon quyen Song dao phap revision
16h -16h15	Pause						
16h15 – 17h15	Initiation bâton	Initiation bâton	Vat 1 ^{er} niveau	Vat 1 ^{er} et 2eme niveau revision	Vat 1 ^{er} et 2eme niveau revision	Vat 1 ^{er} et 2eme niveau revision	Vat 1 ^{er} et 2eme niveau revision
17h15 – 18h30	Approche combat	Approche combat	Song luyen Vat 1	Systematisation du combat vat	Systematisation du combat vat	Systematisation du combat vat	Systematisation du combat vat
18h30	Fin						

Dimanche / 7h00 – 12h00

Heure	CB 00	1^{er}Cap	2^o Cap 3^o Cap	CJ	1^{er} Dang	2^e Dang	3^e Dang
7h – 8h	Réveil énergétique						
8h- 8h45	Petit déjeuner						
9h- 9h30	Echauffement						
9h30 – 10h30	Khoa go Mise en situation	Khoa go Mise en situation	Tam dau codifié	Tam dau codifié	Lien Hoan doi luyen 2	Lien Hoan doi luyen 2	Lien Hoan doi luyen 2
10h30 – 10h45	Pause						
10h45 – 12h	Bap thu phap	Bap thu phap	Ciseaux en combat	Lien Hoan doi luyen 1	Tien hoa luong nghi kiem phap	Tu tuong bong phap	Tu tuong bong phap
	Fin						

Programme Enfant

Samedi / 14h00 – 18h30

Heure	Ceintures Blanches et Enfant débutants 6- 8 ans	Ceintures oranges et enfants débutants de 9 – 14 ans	Ceintures vertes
14h – 14h15	Allocution de Me Tuan		
14h15 – 14h40	Echauffement spécifique		
14h40- 16h	Parcours motricité (avec materiel)/ tan quyen	Tan quyen / début du lien hoan doi luyen 1	Révision phan don 1 ^{er} niveau
16h -16h30	Pause		
16h30 – 18h00	Tam dau specifique	Tam dau specifique	Song luyen 1
18h	Fin		

Dimanche / 7h00 – 12h00

Heure	Ceintures Blanches et Enfant débutants 6- 9 ans	Ceintures oranges et enfants débutants de 10 – 14 ans	Ceintures vertes
9h- 9h30	Echauffement		
9h30 – 10h30	Opposition lutte combat avec foulard	Combat	Combat (prévoir casques et plastrons)
10h30 – 10h45	Pause		
10h45 – 11h30	Chien luoc	Chien luoc	Chien luoc
11h30 – 12h	Approche philosophique avec le livret	Approche philosophique avec livret	Approche philosophique avec livret
	Fin		