



MINH LONG FRANCE

Siège administratif – Secrétariat : 9, Rue de Verdun – 86100 - CHATELLERAULT

Mail: minhlongfrance@yahoo.fr

Châtellerault, le 25 mars 2016

**Aux Présidents et Responsables
des clubs Minh Long de France**

Prêt pour le # Round 7 #

Mesdames, Messieurs,

La saison 2015-2016 a été riche en événements. Mais ce n'est pas fini... Après les deux stages de début de saison en Champagne-Ardenne et Poitou-Charentes, le stage des cadres et les Coupe du Sud, Coupe du Nord et la très grande Coupe de France MINH LONG, c'est au tour de la région Loire Atlantique d'accueillir le 3^{me} stage national.

Organisé par le club Minh Long Vo Dao Saint Herblain, ce stage aura lieu les 23 et 24 avril 2016.

ATTENTION CHANGEMENT D'ADRESSE POUR CETTE ANNEE

COMPLEXE SPORTIF LE HERAULT - Avenue Alain Gerbault - 44800 Saint-Herblain

Ce stage est maintenant un rituel annuel de cette région. Rodé à cet exercice, l'ambiance tant au niveau du travail que de lors des moments de détente sera sans aucun doute au rendez-vous.

L'organisation du stage reste identique aux précédents, à savoir : le samedi après-midi dédié exclusivement au programme de notre école et réservé à nos adhérents et le dimanche matin dédié à l'étude des QUY DINH (Programme de la fédération du Vietnam) et ouvert aux autres styles et adhérents de la FFKDA.

Les tarifs de ces Stages Nationaux restent les suivants pour cette saison :

- **7€ pour les enfants et 20€ pour les adultes** adhérents (pour tout le week-end)
- **20€ pour les personnes des autres styles** le dimanche matin uniquement

La mise en place du tableau d'encadrement, afin de mieux gérer les groupes et les temps de travail, a vu son utilité et son efficacité confirmé lors des précédents stages, il sera donc maintenu.

Le Comité Directeur se réunira à l'occasion de ce stage afin de suivre l'avancée des diverses commissions.

Lors de la dernière mise à jour du calendrier, vous avez pu constater que la date du dernier stage de la saison en région Nord est déjà fixée.

En attendant de vous retrouver à **Saint HERBLAIN**, je vous souhaite un bon entraînement dans les vo duong et vous dis à bientôt.

Pièces jointes :

- Affiche du stage des 23 et 24 avril 2016
- Programme détaillé du Stage des 23 et 24 avril 2016
- Fiche de présence des participants au stage par club
- Adresses des lieux d'hébergement

Sébastien COUDERT
Secrétaire MINH LONG FRANCE



MINH LONG TAY SON VO DAO

VO CO TRUYEN VIETNAM

STAGE NATIONAL LOIRE ATLANTIQUE

23 & 24 AVRIL 2016

COMPLEXE SPORTIF LE HÉRAULT - AVENUE ALAIN GERBAULT - 44800 SAINT HERBLAIN

SAMEDI 23 AVRIL 2016

14H - 18H

TARIFS (POUR LE WEEKEND)

ENFANTS 7€ - ADULTES 20€

ADHÉRENTS MINH LONG FRANCE

EXCLUSIVEMENT

PROGRAMME MINH LONG

DIMANCHE 24 AVRIL 2016

9H - 12H30

**OUVERT À TOUS
LES STYLES D'AMV
ET AFFILIÉS FFKDA**

TARIF UNIQUE 20€

PROGRAMME DE LA FÉDÉRATION
VIETNAMIENNE



WWW.MINHLONG.FR

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

SOUS LA
DIRECTION DES
MAITRES ET
EXPERTS MINH
LONG



ORGANISATION
MINH LONG VO DAO
SAINT HERBLAIN

MINHLONGFRANCE@
GMAIL.COM

MINH LONG TAY SON VO DAO

VO CO TRUYEN VIETNAM

STAGE NATIONAL LOIRE ATLANTIQUE

23 & 24 AVRIL 2016

COMPLEXE SPORTIF LE HÉRAULT - AVENUE ALAIN GERBAULT - 44800 SAINT HERBLAIN

PROGRAMME

SAMEDI

- PRÉSENTATION ET SALUT
- ÉCHAUFFEMENT
- ATELIER ENFANTS
- ETUDE DES QUYENS (ENCHAINEMENTS À MAINS NUES) ET BINH KHI (LEÇONS D'ARMES) DU PROGRAMME DE L'ÉCOLE SELON NIVEAU, AVEC APPLICATION.
- TRAVAIL DU DOÏ KHANG (COMBAT LIBRE)
 - 1- COMBLÉ LE VIDE
 - 2- L'ATTITUDE
 - 3- LES GARDES
 - 4- DÉPLACEMENTS DE BASE
 - 5- ENCHAINEMENTS DE COMBAT SUIVANT NIVEAUX
- ETUDE DE TU VE (TECHNIQUES À 2)
 - 1- SELF DÉFENSE
 - 2- TECHNIQUES DE COMBAT
 - 3- APPLICATIONS
- SÉLECTION DES ÉQUIPES DE FRANCE TECHNIQUE ET COMBAT
- ETUDES DES LEÇONS DE KHI CONG ÉNERGIE INTERNE - RESPIRATION)
 - 1- «KHI CONG QUYEN MOT» TOUS NIVEAUX
 - 2- «LIEN CO VAN KHI» ET «LIEN HOA PHAP» ANCIENS
- ETIREMENTS ET ASSOUPPLISSEMENTS

DIMANCHE

- PRÉSENTATION ET SALUT
- ÉCHAUFFEMENT
- ATELIER ENFANTS
- ETUDE DES QUY DINH (ENCHAINEMENTS À MAINS NUES ET LEÇONS D'ARMES DE LA FÉDÉRATION VIETNAMIENNE)
- TRAVAIL DU DOÏ KHANG
- ETIREMENTS ET ASSOUPPLISSEMENTS

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

Sous la
DIRECTION DES
MAITRES ET
EXPERTS MINH
LONG



*L'esprit Minh Long
Toujours de l'avant*

ORGANISATION
MINH LONG VO DAO
SAINT HERBLAIN

MINHLONGFRANCE@
GMAIL.COM

W
W
W
·
M
I
N
H
L
O
N
G
·
F
R



MINH LONG FRANCE

Siège administratif – Secrétariat : 9, Rue de Verdun – 86100 - CHATELLERAULT

Mail: minhlongfrance@yahoo.fr

Adresse du Stage et des lieux d'hébergements

COMPLEXE SPORTIF LE HERAULT - Avenue Alain Gerbault - 44800 Saint-Herblain

➤ **Accès au complexe sportif de l'Hérault :**

○ **Suivre le lien internet suivant :**

<https://www.google.fr/maps/place/Ensembles+Sportifs/@47.2354669,-1.6054443,15z/data=!4m5!1m2!2m1!1sCOMPLEXE+SPORTIF+LE+HERAULT+Avenue+Alain+Gerbault+44800+Saint-Herblain!3m1!1s0x0000000000000000:0xc6619dddec636746>

➤ **Coordonnées des hôtels les plus proches :**

Hôtel Ibis Budget Nantes Nord Lot les lions, Avenue des lions, 44800 Saint-Herblain accorhotels.com 0 892 70 75 47	Hôtel B&B Nantes Atlantis - Le Zénith Rue du Moulin de la Rousselière, 44800 Saint-Herblain hotel-bb.com 0 892 78 81 11
Hôtel Première Classe Nantes Ouest Rue du Moulin de la Rousselière, 44800 Saint-Herblain hotel-bb.com 0 892 78 81 11	Hôtel F1 Nantes Ouest 4 rue des Piliers de la Chauvini, ZI Atlantis, 44805 Saint Herblain Cedex accorhotels.com 0 891 70 53 37
Hôtel Ibis – Nantes St Herblain 345 Boulevard Marcel Paul, 44811 Saint- Herblain ibis.com 02 40 92 04 50	Hôtel Agora Nantes 31 Rue Jules Verne, 44700 Orvault hotel-agora-nantes.com 02 51 78 53 57

