

Minh Long Tay Son Vo Dao

PORT-VENDRES
Université d'été 2018



*Stage international
du 11 au 15 Août*



Gymnase Thierry Gonzalves

Sous la direction technique de Maître Frédéric Marion



*Organisé par le club Minh Long
Port-Vendres*

MinhLong66Marc@gmail.com

Renseignements 0676053141



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

*Maître Frédéric Marion
8 eme Dang international*

Association Minh Long France

WWW.MINHLONG.FR

MINILONGFRANCE@GMAIL.COM



Minh Long France

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

Mail: minhlongfrance@gmail.com

MINH LONG TAY SON VO DAO Université d'été 2018

Programme technique :

Sous la direction de Maître Frédéric Marion, un programme vous sera proposé, adaptable aux besoins de chacun selon les niveaux.

- THAO QUYEN de base et supérieurs
- BINH KHI (leçons d'armes)
- Méthodologie et techniques de combat
- VMA Défense
- Travail du souffle et tonification musculaire...

Horaires d'entraînement :

Du samedi 11 au mercredi 15 août.

*Tous les jours de 9h30 à 12h30 au gymnase Goncalvez,
avenue Castellane 66600 Port-Vendres.*

*Du jeudi 16 au samedi 18 août, pour ceux qui désirent
prolonger leur séjour le gymnase restera disponible pour
une révision du programme et un entraînement libre.*



Minh Long Port-Vendres – Association loi 1901



Association Loi 1901 – N° W442015849
Siège social : 44300 NANTES - www.minhlong.fr
SAISON 2017-2018





Minh Long France

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

Mail: minhlongfrance@gmail.com

Minh Long Tay Son Vo Dao Port-Vendres - *université d'été 2018*

Adresse du stage, transports et hébergements...

Accueil et lieux de stage:

L'accueil des élèves hébergés au Gymnase se fera le vendredi 10 août à 18h00.

Pour tous les participants :

Dès 8h00 le samedi 11 août
Gymnase Thierry Gonzalves
Avenue Castellane 66660 Port-Vendres
(dessous la maison de retraite)

Des parkings gratuits sont à votre disposition:

- devant le complexe sportif et dojo rue Michel Costeseque,
- près du stade non loin du gymnase,
- proche du centre-ville où vous pourrez vous rendre à pied.
- Nous vous conseillons également le parking gratuit de la gare (à 400 mètres du Gymnase).

Le coût du stage (réservé aux adhérents Minh Long) est de 25€ tarif unique.

Aéroports les plus proches :

- Perpignan,
- Gerone,
- Bézier.

Correspondance bus et trains pour Port-Vendres.

Hébergements gratuits (réservés uniquement aux pratiquants) en dortoir

Dans le souci de répondre à une forte participation, la municipalité propose d'héberger gratuitement 30 personnes au gymnase. Hébergement de la nuit du vendredi 10 à celle du mercredi 15 inclus

Des lits de camp seront disponibles pour les personnes voyageant en train ou par avion. Ces hébergements seront attribués par ordre d'inscriptions retournées et dûment réglées avant le 30 Avril 2018 à l'ordre de Minh Long Port-Vendres.



Association Loi 1901 – N° W442015849
Siège social : 44300 NANTES - www.minhlong.fr
SAISON 2017-2018





Minh Long France

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

Mail: minhlongfrance@gmail.com

Hôtels et gîtes :

A la charge des pratiquants et familles, et à proximité du stage pour ceux qui le désirent, une liste vous est proposée afin de réserver votre séjour.

- Ex : Gîte d'étape,(jusqu'à 30 lits) CHEZ SWAN à Port-Vendres à partir de : 18€ la nuit en chambre de 4 ou 3 personnes avec cuisine commune à disposition.www.giteport-vendres.fr tel 0468822575.
- Ex: Auberge Béar à Port-Vendres www.hotel-residence-bear.com
- Mini camping à la vigne tel 0644795021.

Renseignez-vous auprès des 80 terrains de camping d'Argelès sur mer à 7 km

Air pour camping-car 10€ à Port-Vendres et Collioure.

Repas du soir et Barbecue :

Après l'entraînement du matin, le reste de la journée restant libre, un repas du soir et barbecue vous sera proposé le samedi et mardi soir.

L'aire de pique-nique du Val de Pintes (près de la gare) sera l'occasion de se réunir autour d'un verre de l'amitié et grillades.

Ce lieu restera gratuitement à votre disposition pour vos propres repas.

Afin de réserver le site, il est impératif de connaître le nombre de personnes intéressées.

Veuillez donc nous faire part de vos réservations pour le samedi et mardi soir dans la fiche d'inscription.

Le coût du repas est de 8 euros par soir et par personne à régler sur place.



Hôtel** LES JARDINS DU CEDRE Ouvert toute l'année. Proche du centre

G4



► 29 Route de Banyuls
04 68 82 01 05
Mail : contact@lesjardinsducedre.com
Site : www.lesjardinsducedre.com

Niché au cœur d'un grand parc arboré d'essences méditerranéennes. Offrant une vue imprenable sur la mer et le port. 18 chambres tout confort et une suite. Maître Restaurateur. salle de séminaire.

This hotel is located inside a big park surrounded by Mediterranean trees with great views of the sea and the port. It has 18 rooms and a suite plus a meeting room. Open all year long.
Este hotel está ubicado dentro de un gran parque rodeado de árboles mediterráneos con grandes vistas al mar y el puerto, cuenta con 18 habitaciones y una suite, además de una sala de reuniones. Abierto todo el año.

Hôtel** IBIS STYLES COLLIOURE PORT-VENDRES Ouvert toute l'année.

B1



► 9004 route de Collioure
04 68 21 15 60
Site : www.accorhotels.com
Mail : HA004@ACCOR.COM

Situé face à la mer entre Collioure et Port-Vendres. Grand patio avec terrasse atypique et piscine au toit de l'hôtel. 61 chambres à partir de 75€ petit déjeuner compris.

Located in front of the sea between Collioure and Port-Vendres, this hotel has 61 rooms from 75€ (breakfast included), it has a big patio with terrace and swimming pool at the top. Opened all year long.
Situado frente al mar entre Collioure y Port-Vendres, este hotel dispone de 61 Habitaciones desde 75€ (desayuno incluido), cuenta con un patio grande con terraza y piscina en la parte superior. Abierto todo el año.

Hôtel** SUR LE QUAI (ex Saint Elmel) Ouvert toute l'année. Centre ville

E2



► 2 Quai Forgas
04 11 96 00 80
Site : www.hotelsurlequai.fr
Mail : contact@hotelsurlequai.fr

Hôtel de charme, idéalement situé sur le Quai. Ouvert toute l'année. 22 chambres climatisées avec WIFI, rénovées en 2017. Chambres singles, doubles et familiales à partir de 60€. Petit déjeuner buffet. Vue privilégiée pour les chambres côté port. A proximité de nombreux restaurants du Quai.

This charming hotel is located in the port, as well as being close to numerous restaurants in the port. It has 22 air-conditioned rooms (single, double and family rooms) with Wi-Fi from 60€. Breakfast buffet. Opened all year long.
Este hotel con encanto ubicado en el puerto, además de estar cerca de numerosos restaurantes del puerto. Cuenta con 22 habitaciones climatizadas (Habitaciones individuales, Dobles, y Familiares) con Wi-Fi desde 60€. Desayuno Buffet. Abierto todo el año.

Hôtel** résidence BEAR Ouvert toute l'année. Proche de la gare.

F2



► Avenue Marius Demonte
04 68 98 01 04
Mail : residence.villa.bear@orange.fr
Site : www.hotel-residence-bear.com

A 300m du port et des commerces. Proche de la gare. Ouvert toute l'année. Proche des plages et des criques. Site de départ de randonnées. Location à partir d'une nuit de 1 à 5 personnes. A partir de 40€ la nuit. Chambres- Studios- Appartements tout équipés. Petit déjeuner sous forme de buffet libre.

Accueil groupe avec parking bus gratuit. Bar avec terrasse atypique avec fresque de l'artiste HUUJAC. Bar et Bar à bières - Location de vélos. Located 300m from the port and shops near the train station. This hotel offers rooms, studios and apartments, all equipped, up to 5 people, from 40€ per night. It has parking, free bus and bicycle rental. Opened all year long.
Ubicado a 300m del Puerto y de los comercios cerca de la estación de tren, este hotel ofrece habitaciones, estudios y apartamentos, todos ellos equipados, hasta 5 personas, desde 40€ la noche. Dispone de parking, bus gratuito y alquiler de bicicletas. Abierto todo el año.

Hôtel restaurant LES PAQUEBOTS Ouvert toute l'année. Centre ville.

D2



► 14 Rue Jules Ferry
04 68 82 01 35 - 06 43 86 91 14
Mail : hotelpaquebots@gmail.com
Site : www.hotel-port-vendres.com

Hôtel historique datant de 1893, en centre-ville, à 100m du quai, dans une rue calme. Chambres spacieuses de 16 à 35m², doubles, familiales ou suites, toutes avec salle d'eau/douche (italienne) et WC. Télévision grand écran plat et Wifi gratuit, climatisation, garage fermé et sécurisé. Soirée étape, pension et demi-pension/cuisine familiale et inventive), copieux petits déjeuners sous forme de buffet libre. Spécialiste de l'accueil de groupes, organisation de buffets dînatoires, de petits séminaires ou d'événements familiaux. Privatisation possible de l'hôtel et du restaurant. (Animaux acceptés sous conditions). Ouvert toute l'année. Chambre double à partir de 63€.

Located 100m from the port in the city center this hotel built in the year 1893 offers double rooms, family rooms or suites. All of them equipped with complete bathroom, television, free Wi-Fi, air conditioning, private parking. Opened all year long.
Ubicado a 100m del puerto en el centro de la ciudad, este hotel construido en el año de 1893 ofrece habitaciones dobles, familiares o suites. Todas ellas equipadas con baño completo, televisión, Wi-Fi gratuito, climatización, parking privado. Abierto todo el año.

Chambres d'hôtes

Bed and breakfast / Habitaciones de huéspedes

3 clés



Chefvacances

BESSE MARION ET RENÉ

De 70€ à 75€



G6



► 9 Avenue des Carignons
Résidence Le Pont de L'Amour
04 68 82 34 85 - 06 76 27 57 73

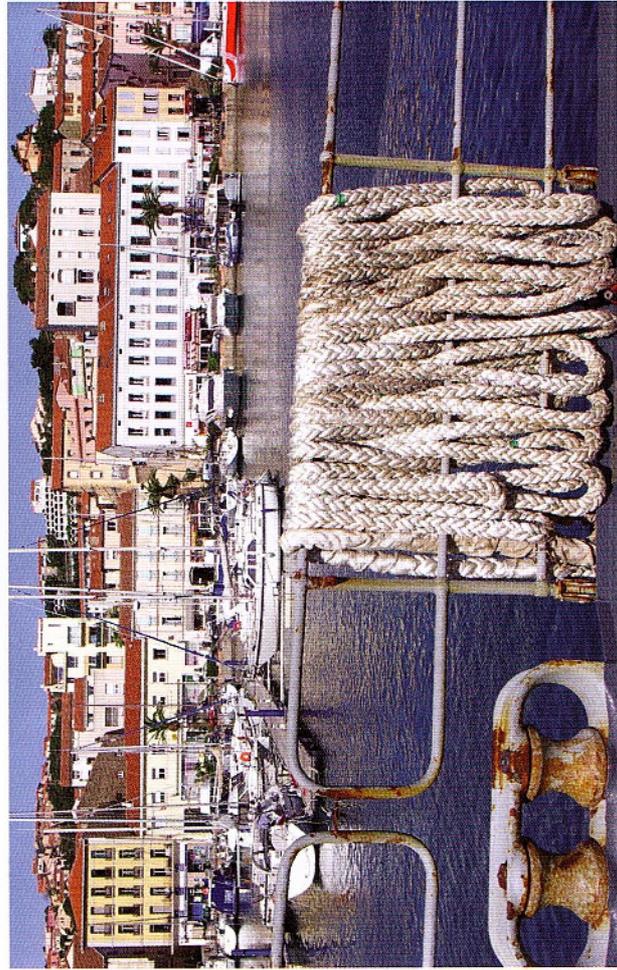
Mail : marionbessep@orange.fr
Site : www.pour-les-vacances.com/ site-5190



Marion et René proposent une chambre pour 2 personnes bénéficiant d'une magnifique vue sur le port et la montagne avec le calme des vignes environnantes. Tout confort avec salle de bains séparée (douche, baignoire, WC), TNT, mini bar, micro-ondes, cafetière. Entrée indépendante, l'accès se fait par un escalier. Ouvert toute l'année.

Marion et René propose all year a bed and breakfast for 2 people profiting from a splendid sight on the port and the mountain with the calm of the surrounding vines. Any comfort with separate bathroom (showers, bath-tub, WC), TNT, Mini bar, microwaves, coffee machine. Independent entry, the access is done by steps.

René y Marion ofrecen todo el año una habitación para 2 personas con espléndidas vistas al puerto, el mar, y la montaña con la calma de las vides. Toda comodidad con cuarto de baño separado (ducha, bañera, WC), TNT, Mini bar, microondas, cafetera. Entrada independiente, el acceso se hace por escalera.



3 épis



DOMAINE DE VALCROS Ouvert toute l'année

De 80€ à 155€



G5



► Baie de Pauillies
04 68 82 04 27 - 06 85 87 14 23
Mail : valcros@orange.fr
Site : www.domaineavalcros.com



Ouvert toute l'année Trois chambres d'hôtes pour de 2 personnes dans une vieille bâtisse catalane nichée au cœur du grand site de l'Anse de Pauillies. Salle de bain et WC privatifs - climatisation dominant sur une superbe terrasse panoramique. Accès direct au sentier du littoral.

Opened all the year. Old Catalan masonry brood in the middle of the great site of the Handle of Pauillies. 3 bed and breakfast for 2 persons. Private bathroom and WC - air conditioning giving on a panoramic beautiful terrace. Direct access with the path of the littoral

Abierto todo el año. Vieja obra catalana anidada en el centro del gran lugar de la Manja de Pauillies. 3 habitaciones de huéspedes de 2 personas. Cuarto de baño y WC privativos - climatización que da sobre una magnífica terraza panorámica. Acceso directo al sendero del litoral.

3 épis

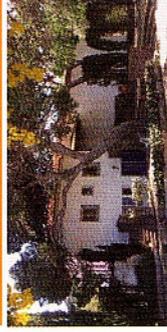


LA VILLA TERRASSE BLEU

De 85€ à 91€



F3



► 24 Route de Banyuls
06 81 61 78 86
Mail : valaclair@free.fr
Site : www.domainevalaclair.com



Trois belles chambres d'hôtes aménagées dans une villa des années 40. La propriété, nichée sur un promontoire qui domine Port-Vendres. Chaque chambre dispose d'un accès indépendant et d'une terrasse privative. Le jardin méditerranéen, aménagé en terrasses, est abrité par une pinède centenaire. Chacun y trouvera un endroit agréable pour lire, se reposer autour de la piscine ou de ses plages ensollellées.

Three beautiful bed and breakfast arranged in a villa of the Forties. The property, brood on a headland which dominates Port-Vendres. Each room has of an independent access and a private terrace. The Mediterranean garden, arranged in terraces, is sheltered by a century pine forest, where each one will be able to find a pleasant place for the reading, rest or refresh around the swimming pool or of its sunny beaches any you can have wine tasting.

Tres bonitas habitaciones de huéspedes arregladas en un chalet de los años 40. La propiedad, anidada sobre un promontorio que domina Port-Vendres. Cada habitación dispone de un acceso independiente y de una terraza privativa. El jardín mediterráneo, arreglado en terrazas, es albergado por un pinar centenario.

CHEZ MIREILLE ET JEAN-PAUL

Fleur de soleil

78€/2 personnes



E2/F2



► 11 Avenue Castellane
04 68 98 06 53 - 06 86 92 96 73
Mail : mireillejeanpaul@free.fr
Site : www.fleursdesoleil.fr/maison-d-hotes/chez-mireille-et-jean-paul/8800



Mireille et Jean-Paul proposent 2 chambres de 20m² pour de 2 personnes avec possibilité de lit supplémentaire, dans un grand appartement en duplex au 3^e et 4^e étage d'un immeuble surplombant le port. Tout confort avec douche et WC indépendant, TV, petit déjeuner compris.

Mireilla and Jean-Paul propose two rooms (20m²) with shower room and private WC. TV. Situated in a large duplex flat on the third floor of a building overlooking the port. Breakfast included. Opened all year long.

Mireille y Jean-Paul proponen dos habitaciones (20m²) independientes con baño y wc privados. Televisión. Situado en un gran apartamento duplex al tercer piso. Desayuno incluido. Abierto todo el año.

CEL I MAR Ouvert toute l'année

De 65€/2 personnes



► 10 route du Cap Béar
66660 PORT-VENDRES
06 40 71 16 28



Bernard vous propose 2 chambres d'hôtes dans Villa rénovée : «Azur» de 30m², et «Crépuscule» de 20m² avec vue panoramique sur la mer, les montagnes et toute la baie. Entrée et terrasses privées. Tout confort salle d'eau et Wc séparé. Tv, Wi-Fi, Climatisation. Petit déjeuner bio inclus. D'avril à octobre: Remise à partir de la 3^{ème} nuit (après 6 nuits la 7^{ème} est gratuite). De novembre à mars : offre spéciale.

Bernard proposes you 2 rooms in Villa with panoramic view on the sea, the mountains and all the bay. Entrance and private terraces. Bernard propose 2 habitaciones con vista panorámica sobre el mar, las montañas y toda la baía. Entrada y terrazas privadas.

Gîtes d'étape et de séjour

Stopover gite / Habitaciones de huéspedes

LE SWAN Ouvert toute l'année. Tarifs : single 38€, Chambre 2 p. 22€/p. Chambre 3 p. 17€/p. Chambre 4 pers et + 16€/pers.



► 11 rue du 4 septembre
04 68 82 25 75 - 07 82 43 94 97

Mail : paulleberger@rocketmail.com
Site : artswan-public.sharepoint.com

Gîte d'étape et de séjour à proximité du port (1 à 8 nuits).

Dans un patio méditerranéen, un site calme et arboré au coeur de Port-Vendres à proximité du port. En gestion libre ou demi-pension (cuisine diététique ou cuisine catalane d'autrefois). Idéal pour randonneurs, baigneurs, amateurs de sports mer et montagne. Randonnées commentées sur commande.

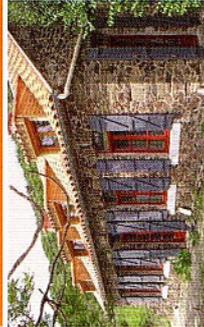
► **Botanique : mai / juin ; Nature et ressourcement : juin ; Massage Arthérapie : août 2017**

Stopover gite near the port (1 to 8 nights). Opened all year long. Capacity 30 beds. In a Mediterranean patio, a quiet place and raised in the middle of Port-Vendres near the port. In free management or half-board (dietetic food or old Catalan food). Ideal for hikers, for bath, for people who like sports, sea and mountain. Excursions with comments (on order).

Situated in un patio mediterraneo, sitio tranquilo y arbolado, en el corazón de Port-Vendres zona del puerto. Ideal para los amantes del deporte, excursionistas, bañadores, mar y montaña: caminatas guiadas bajo mando.

REFUGE MADELOC Ouvert d'avril à octobre

Tarifs : 25€/pers. (petit déj.)



► 06 18 81 92 75

Mail : info@refugemadloc.com
Site : www.refugemadloc.com



Mini Camping

MINI CAMPING À LA VIGNE Ouvert de mai à octobre.



► Lieu dit « Puig de la Grange » n°3
06 44 79 50 21 - 04 68 82 25 40
Mail : michiel.kok@laposte.net

► **Tarifs 2017**
(douche et toilettes)
- 6€ /pers
- 4€ /location

Le seul camping de Port-Vendres, idéal pour les randonneurs et vététistes. 7 petits emplacements pour tentes de 2 à 3 personnes. Douche chaude et toilettes. Plaine nature, dans une vigne perdue.

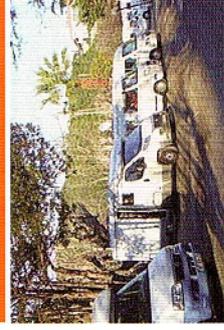
The only camp-site of Port-Vendres, ideal for the hikers and mountain bikers. 7 small sites for tents from 2 to 3 people. Hot shower and toilets. Nature, in a lost vineyard. Opened from May to October.

El único camping de Port-Vendres, ideal para los excursionistas y la práctica de la bicicleta todo terreno. 7 pequeños sitios para tiendas de 2 a 3 personas. Ducha caliente y WC. Plena naturaleza, en un viñedo perdido. Abierto de mayo a octubre.

Aire de Camping-car

Area of campers / Zona de autocaravanas

AIRE DE CAMPING-CAR Ouverte toute l'année.



► **Tarifs 2017**
(par emplacement pour 24h)
- novembre à avril : 6€
- mai à octobre : 10€

► Route de la Jetée

40 emplacements disponibles toute l'année
Parking – eau potable – pas d'accès à l'électricité

In a leafy setting, near the rocky coast, 40 spaces for campers are available in all seasons. Parking – drinking water – no electricity

En un entorno verde, cerca de la carretera costera y la costa rocosa, 40 aparcamientos de autocaravana abierto todo el año. Aparcamiento – agua potable – no hay electricidad