VÕ CÓ TRUYỀN VIỆT-NAM

Minh Long Tay Son Vo Dao

Stage National

Samedi 23 Novembre 2013

14h-18h Tarifs (pour le week-end)
Enfants : 7 €, Adultes : 20 €

Adhérents Minh Long France Exclusivement
Programme Minh Long

Dimanche 24 Novembre 2013

9h-12h30 Tarif : non adhérents MLF 10€

Ouvert à tous les styles d'AMV
Programme de la Fédération Vietnamienne

Gymnase Jean MONMOUSSEAU
Rue du 4ème Zouave
86270 LA ROCHE POSAY

www.minhlong.fr

Association Minh Long France

L'esprit Minh Long Toujours de l'avant

Sous la direction des Maîtres et experts Minh Long

Organisation:
École Minh Long
LA ROCHE POSAY
minhlongfrance@yahoo.fr

VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT-NAM

Minh Long Tay Son Vo Dao

Stage National

Programme Stage de La Roche Posay

Samedi 23 Novembre 2013

Présentation et salut
Echauffement
Techniques de combat avec l'arme de la saison = le bâton long
Doan con (Bâton long) – Tous niveaux
Co truong on (Bâton long) - Anciens
Travail du Combat Libre (Doï Khang)
1. Combler le vide
2. Les enchaînements de base
3. L'attitude
4. Les gardes
5. les déplacements de base.
Etude approfondie du « Long Su Quyen »
Découpage technique de la leçon : applications, phases (séquences), attitude, respiration
Les traductions des techniques, la poésie et le sens philosophique.
Etude des Quyen et Leçons d'arme selon niveau
Minh Long Nhap Mon Quyen, Long Su Quyen, Loa Thanh Quyen, Phuong Hoang Quyen,
Manh Long Cong Quyen, Phuc Ho Quyen, Tam long Nao Haï Quyen, Tu Mon Dao, Sieu Ong Bat Quai.
Travail des applications combat deux à deux.
Thème : « les 40 ans de notre école »

Dimanche 24 Novembre 2013

Présentation et Salut
Echauffement
Travail des Quy Dinh
Applications de techniques de combat
Rythme et l'attitude dans la leçon

Association Minh Long France

Sous la direction des Maîtres et experts Minh Long

Organisation: École Minh Long LA ROCHE POSAY
minhlongfrance@yahoo.fr

www.minhlong.fr

FICHE DE PRESENCE AUX STAGES SAISON 2013 - 2014

Stage des 23 et 24 Novembre 2013 à LA ROCHE POSAY

CLUB :		Adhérents à M L F (Week End)	Repas du Samedi soir	Stage Dimanche (Non adhérents)
NOMS	Prénoms	7 € Enfant 20 € Adulte	OUI / NON	10 €
	TOTAL			

Payé le :

Par chèque (N° et banque) :

Accès au lieu de stage et hébergements

➢ ***Accès au Gymnase :***

Gymnase Jean Monmousseau
Rue du 4eme Zouave
86270 LA ROCHE POSAY

Le Gymnase est situé juste au-dessus de la caserne des pompiers, à côté du collège Léon HUET.
L'entrée et le parking sont situés derrière.
Juste après la caserne des pompiers, il faut prendre à droite la montée de la rue du Paradis pour accéder au parking sur la droite.

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

1 - **Hôtel l'Esplanade**
37, cours Pasteur
86270 La Roche Posay
05 49 86 20 48
esplanade.hotel@wanadoo.fr

Cet hôtel propose des tarifs préférentiels si vous annoncez que vous participez au Stage Minh Long :

- ***chambre 1 personne avec petit déjeuner 46 €***
- ***chambre 2 personnes avec petit déjeuner 60 €***
- ***chambre 3 personnes avec petit déjeuner 70 €***
- ***Taxe de séjour en plus : 0,61cts par personne.***

2 - **Hôtel La Vigne :**
4, avenue des Fontaines
86270 La Roche Posay
05 49 85 72 00
hotel.lavigne@orange.fr

3 - **Hôtel du Clos Paillé :**
4, rue du Clos Paillé
86270 La Roche Posay
05 49 86 20 66
clos.paille@wanadoo.fr

4 - **Hôtel de la Gare :**
18, avenue de la Gare
86270 La Roche Posay
05 49 86 22 16

Hôtels à Châtellerault (30 minutes de route) :

1 - **B&B Châtellerault**
Espace d'Argenson - ZI Nord
15 Rue Nungesser et Coli
86100 Châtellerault
08 92 78 80 31

2 - **Etap hôtel Châtellerault**
allée d'Argenson ZI Nord
86100 Châtellerault
08 92 68 08 43

3 - **Lemon hôtel :**
ZI Nord - 21 rue Nungesser et Coli
86100 Châtellerault
05 49 02 61 49

4 – **Nouvelle Classe Hôtel Châtellerault :**
30, rue Roland Garros
86100 Châtellerault
05 49 21 49 14

➢ ***Informations sur le repas du samedi soir :***

Le repas du Samedi soir aura lieu au Restaurant « Le Sylchristé » situé route d'Yzeures sur Creuse à LA ROCHE POSAY.

Afin d'inscrire à l'avance les participants de votre club à ce repas, veuillez contacter Jean Christophe GREVE : 06 12 56 56 75 / jlc.gre@free.fr