



MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

VŨ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM MINH LONG TÂY SƠN VŨ ĐẠO Stage National

Samedi 22 Novembre 2014 - 14h-18h

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

Adhérents Minh Long France Exclusivement

Programme Minh Long

Dimanche 23 Novembre 2014 - 9h-12h30

Tarif : non adhérents MLF 20€

Ouvert à tous les styles d'AMV

Programme de la Fédération Vietnamienne



**Halle des Sports
Rue René Descartes
86220 Ingrandes**

www.minhlong.fr

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

**Sous la direction
des Maîtres
et experts
Minh Long**



**Organisation:
CLUB MINH LONG DUONG VO DAO
INGRANDES
minhlongfrance@yahoo.fr**



Association Loi 1901 – Siège social : 3, Avenue José Maria De Hérédia – 44300 NANTES - www.minhlong.fr
STAGE NATIONAL – INGRANDES – 22 ET 23 NOVEMBRE 2014





MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

VŨ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM MINH LONG TÂY SƠN VŨ ĐẠO Stage National

Samedi 22 Novembre 2014 - 14h-18h

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

Adhérents Minh Long France Exclusivement

Programme Minh Long

Dimanche 23 Novembre 2014 - 9h-12h30

Tarif : non adhérents MLF 20€

Ouvert à tous les styles d'AMV

Programme de la Fédération Vietnamienne

PROGRAMME

SAMEDI

- Présentation et Salut
- Échauffement
- Étude des QUYEN (Enchaînements à mains nues) et BINH KHI (Leçons d'armes) du Programme de l'École selon niveau, avec applications
- Travail du DOÏ KHANG (Combat Libre)
 - 1- Combler le Vide
 - 2- L'attitude
 - 3- Les gardes
 - 4- Déplacements de base
 - 5- Enchaînements de combat selon niveau
- Travail du TU VE (Techniques à 2)
 - 1- Self-Défense
 - 2- Techniques de Combat
 - 3- Applications
- Étude des Leçons de KHI CONG (Energie Interne - Respiration)
 - 1- "Khi Cong Quyen mot" (Tous niveaux)
 - 2- "Lien Co Van Khi" et "Lien Hoa Phap" (Anciens)
- Étirements et Assouplissements

DIMANCHE

- Présentation et Salut
- Échauffement
- Étude des QUY DINH (Enchaînements à mains nues et Leçons d'armes de la Fédération Vietnamienne)
 - 1- Applications
 - 2- Rythme et attitude
- Étirements et Assouplissements

Halle des Sports - Rue René Descartes - 86220 Ingrandes

www.minhlong.fr

**Sous la direction
des Maîtres
et experts
Minh Long**

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE



**Organisation:
CLUB MINH LONG DUONG VO DAO
INGRANDES
minhlongfrance@yahoo.fr**



Association Loi 1901 – Siège social : 3, Avenue José Maria De Hérédia – 44300 NANTES - www.minhlong.fr
STAGE NATIONAL – INGRANDES – 22 ET 23 NOVEMBRE 2014





MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

Adresse du Stage et des lieux d'hébergements

➤ Adresse du Stage :

Halle Des Sports
Rue René Descartes
86220 INGRANDES SUR VIENNE

➤ Coordonnées des hôtels les plus proches :

B&B Hotel

Espace d'Argenson - ZI Nord R Nungesser et F Coli
86100 CHATELLERAULT
Tel : 08 92 78 80 31

Lemon Hotel Chatellerault

ZI Nord - 21 R Nungesser et Coli
86100 CHATELLERAULT
Tel : 05 49 02 61 49

Nouvelle Classe Hotel

30 R Roland Garros
86100 CHATELLERAULT
Tel : 05 49 21 49 14

Etap Hotel

Allée d'Argenson
86100 CHATELLERAULT
Tel : 08 92 68 08 43

Les 4 Hôtels sont dans la zone commerciale du restaurant où aura lieu le dîner du samedi soir, à l'entrée de Châtellerault nord.

➤ Réservation du repas du samedi soir :

Pour réserver vos places au restaurant, merci de prévenir Sébastien COUDERT au 06 63 99 30 28 : minhlongduongvodao@gmail.com

