



# MINH LONG FRANCE

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

**Mail: minhlongfrance@yahoo.fr**

Châtellerault, le 10 septembre 2015

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

Rentrée MINH LONG FRANCE 2015-2016 # Round 1 #

Mesdames, Messieurs,

A l'heure où les clubs de notre école ont fait leur rentrée, il est maintenant temps pour l'Association MINH LONG FRANCE de faire aussi la sienne et de mettre en place le premier évènement de cette nouvelle saison.

**Les 10 et 11 octobre 2015, nos amis d'Epernay (51) vont accueillir pour la première fois un Stage National, alors l'ambiance promet d'être très bonne, tant à l'entraînement que lors des moments de partage !!!**

Pour rappel, l'organisation des Stages Nationaux est maintenue, 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 sont 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** invitées le dimanche matin uniquement

Le Programme du Stage ira dans la continuité des précédents (voir ci-après) avec notamment au niveau des Quyens le travail d'apprentissage ou de perfectionnement des 2 nouveaux Quyens du Programme : le GIAO LONG QUYEN et le TAY SON PHU.

Je vous rappelle qu'il reste des « Roll Up » MINH LONG en vente au prix compétitifs de 100€, comprenant une housse et la garantie.

Le Comité Directeur se réunira à l'occasion de ce stage afin de travailler sur le **BUDGET PREVISIONNEL** de la saison afin de mettre en place les investissements et les projets annoncés lors de l'Assemblée Générale du 20 Juin 2015 pour lesquels je vous informerai au fur et à mesure de leur avancée.

**Le calendrier de la saison 2015-2016** pour MINH LONG FRANCE qui vous est transmis à chaque mise à jour est déjà riche de beaux évènements qui marqueront cette saison. Il reste encore quelques dates et lieux à préciser, alors je demande aux clubs des régions concernées de se mettre en lien au plus vite afin de transmettre le plus rapidement possible à MINH LONG FRANCE les informations nécessaires à l'organisation de nos évènements.

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

Sébastien COUDERT  
Secrétaire MINH LONG FRANCE



Pièces jointes :

- Affiche du stage des 10 et 11 octobre 2015
- Programme détaillé du Stage des 10 et 11 octobre 2015
- Fiche de présence des participants au stage par club
- Adresses des lieux d'hébergement



# VO CO TRUYEN VIETNAM

## MINH LONG TAY SON VO DAO

### STAGE NATIONAL

GYMNASE GODART ROGER  
RUE RENÉ LEMAIRE  
51200 EPERNAY



W  
W  
W  
·  
M  
I  
N  
H  
L  
O  
N  
G  
·  
F  
R

SAMEDI 10 OCTOBRE 2015 - 14H - 18H  
TARIFS (POUR LE WEEKEND) - ENFANTS 7€ - ADULTES 20€  
ADHÉRENTS MINH LONG FRANCE EXCLUSIVEMENT  
PROGRAMME MINH LONG

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015 - 9H - 12H30  
OUVERT À TOUS LES STYLES D'AMV ET AFFILIÉ FFKDA  
TARIF UNIQUE 20€  
PROGRAMME DE LA FÉDÉRATION VIETNAMIENNE

### ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

SOUS LA  
DIRECTION DES  
MAITRES ET  
EXPERTS MINH  
LONG



ORGANISATION  
MINH LONG EPERNAY  
MINHLONGFRANCE@  
YAHOO.FR

# VO CO TRUYEN VIETNAM

## MINH LONG TAY SON VO DAO

### STAGE NATIONAL

SAMEDI 10 OCTOBRE 2015 - 14H - 18H  
TARIFS (POUR LE WEEKEND) - ENFANTS 7€ - ADULTES 20€  
ADHÉRENTS MINH LONG FRANCE EXCLUSIVEMENT  
PROGRAMME MINH LONG

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015 - 9H - 12H30  
OUVERT À TOUS LES STYLES D'AMV ET AFFILIÉ FFKDA  
TARIF UNIQUE 20€  
PROGRAMME DE LA FÉDÉRATION VIETNAMIENNE

## PROGRAMME

### SAMEDI

- PRÉSENTATION ET SALUT
- ECHAUFFEMENT
- 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
- ECHAUFFEMENT
- 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

GYMNASSE GODART ROGER - RUE RENÉ LEMAIRE - 51200 EPERNAY

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

SOUS LA  
DIRECTION DES  
MAITRES ET  
EXPERTS MINH  
LONG



ORGANISATION  
MINH LONG EPERNAY  
MINHLONGFRANCE@  
YAHOO.FR

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

### ➤ Adresse du Stage :

**Gymnase Godart Roger / Stéphane Hessel**

Rue René Lemaire (prolongée) ou si le GPS ne l'indique pas = Rue Henri Le Large  
51200 EPERNAY

**Il y aura une signalétique mise en place par le Club Minh Long EPERNAY !!!**

### Pour venir à EPERNAY :

- de Paris : A4 / E50, sortie Epernay/Dormans puis suivre direction Epernay puis entrée dans Epernay.  
- du Nord : A26 / E15, au péage de Courcy continuer sur plusieurs kilomètres sur l'axe principal et prendre une nouvelle section autoroute direction Lyon/Metz/Nancy/Reims Sud (pas forcément indiquée sur les GPS), prendre sortie Epernay, traverser la forêt de la Montagne de Reims et entrée dans Epernay.

### ➤ Coordonnées des hôtels les plus proches :

#### Hôtel Première Classe

Parc d'Activités Val De Champagne  
Boulevard du Maréchal Joffre  
51200 EPERNAY  
Tel: 0 892 23 48 89

#### Hôtel Ibis

19 Rue de Chocatelle  
51200 EPERNAY  
Tel: 03 26 51 14 51

#### Hôtel Kyriad

3B Rue de Lorraine  
51200 EPERNAY  
Tel: 03 26 54 17 39

### ➤ Réservation du repas du samedi soir :

**Pour réserver vos places au restaurant, merci de prévenir Guillaume LEMBRE au 06 74 82 64 76 ou [lembre.guillaume@orange](mailto:lembre.guillaume@orange)**

