



MINH LONG FRANCE

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

Mail: minhlongfrance@yahoo.fr

Châtellerault le 16 décembre 2015

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

SAISON 2015-2016 # FORMATION DES CADRES # HEN GAP LAI 2015 !!! XIN CHAO 2016 !!!

Mesdames, Messieurs, Chers amis,

En cette toute fin d'année 2015, je viens vous rappeler avant les fêtes que le début d'année 2016 pour MINH LONG FRANCE s'annonce de très bonne augure avec l'organisation du Stage Annuel de Formation des Cadres (à partir de 12ème CAP) accompagnés de leurs Assistants (à partir de 9ème CAP).

Le Stage National « Ceintures Rouges et Assistants » aura donc lieu le Samedi 16 Janvier 2016 de 14h à 18h et le Dimanche 17 Janvier 2016 de 9h à 12h30 au Gymnase Municipal Louis Babin de Saint Germain lès Arpajon dans l'Essonne.

Je tiens à rappeler que contrairement aux autres Stages Nationaux ouvert à tous, **le tarif de ce Stage** réservé aux « Cadres » et « Futurs Cadres » **est de 15 € pour tout le monde.** (Voir documents joints)

De plus, ce weekend sera aussi l'occasion d'un **Passage de Grades « OFFICIEL » MINH LONG à partir du 12ème CAP** qui aura lieu le Samedi 16 le matin uniquement et dont les résultats et remises de grades auront lieu à l'ouverture du stage.

Pour vous inscrire à cette première session de passage de grade pour l'année 2016, il est obligatoire de s'inscrire à l'avance (pour organisation) auprès de Yann CASTRES et Emilie MARION, Experts 15ème CAP, par mail aux 2 adresses mail suivantes: **yann_vvd@hotmail.com** et **emilie-marion@hotmail.fr**.

Les « cadres » du Club de Saint Germain auront le plaisir de vous accueillir chaleureusement et d'organiser la soirée du samedi afin que l'ambiance « studieuse et sérieuse » du stage se transforme en « grand moment de convivialité » pour se retrouver entre cadres de notre Ecole et fêter dignement l'entrée dans cette nouvelle année.

Le Comité Directeur MINH LONG FRANCE va profiter de ce Stage pour travailler sur l'avancée des différents projets... Nous vous tiendront informé de leur évolution au fil du temps.

Dans l'attente de vous retrouver en 2016 et en espérant que de nombreux cadres et assistants de notre école seront présents, je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et vous dis à l'année prochaine dans les vo duong.

Pièces jointes :

- Affiche du stage des 16 et 17 Janvier 2016
- Programme détaillé du Stage
- Fiche de présence des participants au stage par club
- Adresses des lieux d'hébergement
- Inscription au passage de grade

Sébastien COUDERT
Secrétaire MINH LONG FRANCE



VO CO TRUYEN VIETNAM

MINH LONG TAY SON VO DAO

STAGE NATIONAL CEINTURES ROUGES ET ASSISTANTS

Adhérents Minh Long Uniquement - Tarif 15€



WWW.MINHLONG.FR

Sous la direction des Maîtres et experts de l'école

SAMEDI 16 JANVIER 2016

14H00 À 18H00

DIMANCHE 17 JANVIER 2016

9H00 À 12H30

GYMNASE LOUIS BABIN

ROUTE DE LEUVILLE

91180 SAINT GERMAIN LÈS ARPAJON

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

SOUS LA
DIRECTION DES
MAITRES ET
EXPERTS MINH
LONG



ORGANISATION
MINH LONG DRAGON
NOIR

MINHLONGFRANCE@
YAHOO.FR

VO CO TRUYEN VIETNAM

MINH LONG TAY SON VO DAO

STAGE NATIONAL CEINTURES ROUGES ET ASSISTANTS

Adhérents Minh Long Uniquement - Tarif 15€

SAMEDI 16 JANVIER 2016 14H00 À 18H00 DIMANCHE 17 JANVIER 2016 9H00 À 12H30

- Présentation et salut
- Echauffement
- Révision des 4 quyens de bases de l'école
- Etudes des quyens selon niveau
 - Manh long cong quyen
 - Phuc ho quyen
 - Tam long nao haï quyen
 - Kim bao quyen
- Etudes des binh khi selon niveau
 - Co truong con (bâton)
 - Tu mon dao (sabre fin)
 - Tien thien nhat kiem (épée)
 - Sieu ong bat quai (hallebarde)
- Travail du doi khang avec les spécificité de l'école
 - Etude des leçons de respiration
 - Khi cong quyen mot
 - Lien hoa nhu (travail des anneaux)
- Etirements et salut

GYMNASSE LOUIS BABIN - ROUTE DE LEUVILLE - 91180 SAINT GERMAIN LÈS ARPAJON

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE

SOUS LA
DIRECTION DES
MAITRES ET
EXPERTS MINH
LONG



ORGANISATION
MINH LONG DRAGON
NOIR

MINHLONGFRANCE@
YAHOO.FR

W
W
W
·
M
I
N
H
L
O
N
G
·
F
R

Sous la direction des Maîtres et experts de l'école



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 Louis Babin
Route de Leuville
91180 Saint Germain lès Arpajon

➤ Accès au gymnase Louis Babin :

Par la N20 (via l'A10 ou la N104) :

- Sortie SAINT GERMAIN LES ARPAJON/ARPAJON/LIMOURS.
- A l'échangeur (qui est un rond-point), prendre la direction de ST GERMAIN LES ARPAJON/ARPAJON.
- Prendre la 1^{ère} à gauche : **Rue de Chanteloup** (en longeant le Lycée Belmondo),
- Descendre la **rue de Chanteloup** qui est assez longue en direction de la Mairie et des écoles,
- Au STOP, prendre à gauche la **Route de Leuville.**

Le Gymnase Louis Babin se trouve à 200m sur votre gauche.

➤ Coordonnées des hôtels les plus proches :

Les hôtels suivants se trouvent tous dans la même zone, au bord de la N104, à la sortie 42 en direction de SAINT MICHEL SUR ORGE, et au 1^{er} feu à droite.

ATTENTION = Il y a deux B&B l'un en face de l'autre et la limite des deux villes est la rue qui les sépare. L'un des deux est un ancien « Village Hôtel ».

B&B Hôtel

Route des Champcueils
91220 BRETIGNY S/ORGE
Tel : 08 92 78 80 22

B&B Hôtel

116, Rue des Tiphoinés
91240 SAINT MICHEL S/ORGE
Tel : 08 92 70 75 56

Hôtel Formule 1

1, Chemin de Champcueils
91220 BRETIGNY S/ORGE
Tel : 08 91 70 51 99

➤ Réservation du repas du samedi soir :

**Pour réserver vos places au restaurant, merci de prévenir Yann Castres
au 06 64 14 41 24 ou yann_vvd@hotmail.com**

