



Fédération Vo Co Truyen Vietnam de France

siège social : 106 Boulevard de la Résistance

93460 Gournay-sur-Marne

www.vocotruyen-france.fr

Identification RNA : W751204240

Stage d'été Equipe Fédérale Technique

Stage du 24 juillet au 30 juillet 2022

Objet :

Durant les grandes vacances scolaires, il est important d'entretenir son niveau technique.

La fédération propose donc un stage d'été sous la forme d'un camp à l'Equipe Fédérale Technique afin de renforcer sa cohésion et l'ouvre aux licenciés qui le souhaitent afin de pouvoir travailler avec l'Equipe Fédérale Technique.

Il est possible de recevoir à la pagode jusqu'à 20 participants pour dormir sur place.

Lieu :

Pagode Trúc Lâm

176 Boulevard de la Forbine,

13011 Marseille

<https://truclamarseille.com/>

Avec l'accord du Vénérable Hanh Quang Thich, nous pourrons utiliser gratuitement la pagode qu'il dirige. Il est heureux de nous accueillir modestement dans ce lieu, en nous laissant à disposition les infrastructures suivantes :

Description des installations

Sanitaire :

- Douches,
- WC.

Couchage :

- Terrain extérieur pour tantes,
- Salle commune.

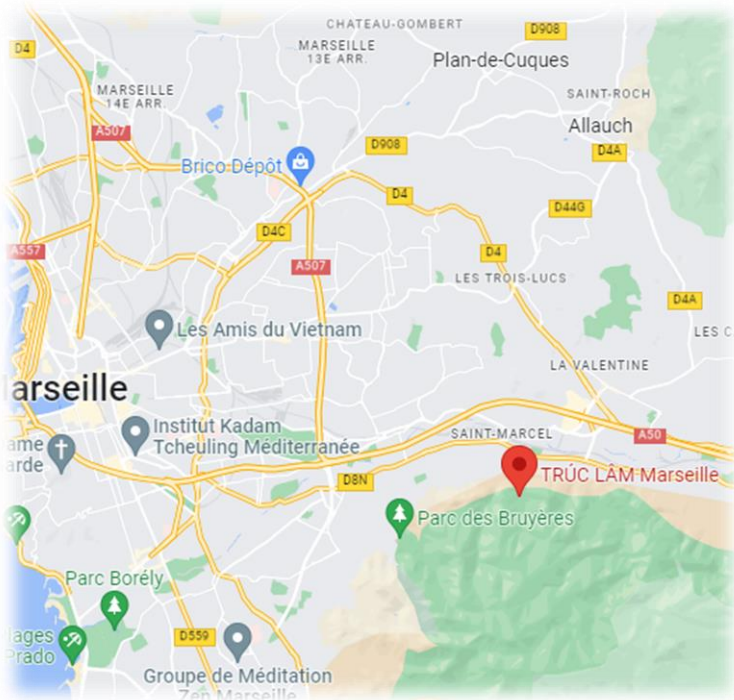
Repas :

- Cuisine,
- Salle commune de repas.

Extérieur :

- Parking,
- Terrasse,
- Terrain d'entraînement





Programme :

Heure\date	24-juil	25-juil	26-juil	27-juil	28-juil	29-juil	30-juil
07:00		Petit déjeuner					
07:15		Petit déjeuner					
07:30		Petit déjeuner					
07:45		Méditation					
08:00		Méditation					
08:15		Méditation					
08:30		Méditation					
08:45		Méditation					
09:00		Echauffement	Randonée Montagne	Echauffement	Randonée Montagne	Echauffement	Céminaire avec le vénérable important du Vietnam
09:15		Travail de performance technique Cam Tu et Anthony	Préparation Physique et travail à deux Marc et Anthony	Travail de performance technique Cam Tu et Anthony	Travail de performance technique Anthony	Travail de démonstration Anthony	
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45		Atelier Sushi Julie		Préparation du repas		Préparation du repas	Départ
12:00							
12:15							
12:30							
12:45		Repas	Pique Nique	Repas	Pique Nique	Repas	
13:00							
13:15							
13:30		Rangement	Retour à la pagode	Rangement	Retour à la pagode	Rangement	
13:45							
14:00	Accueil	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	Réunion d'orga. logistique,	Travail de performance technique Cam Tu et Anthony	Travail de performance technique Anthony	Travail de performance technique Cam Tu et Anthony	Préparation Physique et travail à deux Marc	Travail de démonstration Anthony	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	Courses	Quartier Libre / Théorie Anh Tuan	Quartier Libre / Théorie Anh Tuan	Quartier Libre / Théorie Anh Tuan	Quartier Libre / Théorie Anh Tuan	Rangement	
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

Equipe Fédérale Technique:

Les athlètes inscrits :

- Inka DELLIERE
- Emmanuel RODRIGEZ
- Marie-Morgane MOREAU
- Anne BATAOUI
- Cécile DANG
- Eloïse DELZENNE
- Marie-Cathy LE
- Lola MAURY
- Zoé CROZAT
- Tony TAMBI
- Alexandra CARVALHEIRO
- Anthony CARVALHEIRO

Encadrement :

Vénérable Hanh Quang Thich : La méditation quotidienne,
Thi Cam Tu LE : Travail de performance technique et de démonstration,
Anthony NGUYEN : Travail de performance technique et de démonstration,
Marc RAUX : Préparation Physique et travail à deux,
Anh Tuan DINH-XUAN : Partie théorique (reste à confirmer),
Julie (Restaurant Hervé la valentine) : Atelier sushi végétarien

Logistique :

L'hébergement se fait sur place pour tous les stagiaires.

Les stagiaires sont en charge :

- Des repas végétariens,
- Des tâches ménagères,
- De l'organisation des tâches hors entraînement.

Les stagiaires de l'équipe dormiront dans des tentes en extérieur ou dans la salle commune.

Durant leur temps libre les stagiaires de l'équipe pourront faire ce qu'ils souhaitent mais en restant dans l'enceinte de la pagode, afin de se couper du monde pour une meilleure concentration.

Tarif hors équipe fédérale :

Le stage est ouvert aux personnes extérieures à l'équipe avec une licence fédérale sur inscription et validé par Anthony NGUYEN au 06.88.06.21.30.

Le coût du stage est de :

- **20 euros** par jour : de 8h45 à 16h30 stage et repas du midi compris,
- **30 euros** par jour : stage, repas, nuit.

Sanitaire :

Le centre médical le plus proche est à moins de 10 minutes en voiture et la route est accessible pour les services de secours.