



## Fédération Vo Co Truyen Vietnam de France

Siège social : 106, Boulevard de la Résistance

93460 Gournay sur Marne

<http://www.vocotruyen-france.fr>

Identification R.N.A. : W751204240

### Commission GRT

Grand Rassemblement Technique SUD 2019

*Document de 3 pages*

#### **But**

Le but est de faire un stage en faisant appels aux experts des écoles de la Fédération.

Le stage sera un partage et un échange entre écoles.

#### **Liste des écoles**

Tinh Võ Đạo

Võ Đường Cây Lâu

Hắc Xà Quyền

Kỳ lân Võ Đạo

Thanh Long Võ Đạo

#### **Groupe de travail**

Samedi

G1 - Enfant (les enfants de moins de 15 ans, les enfants qui ont un niveau avancé ou professeurs pourrons aller dans les groupe Avancés et Professeurs)

G2 - Débutants intermédiaire (1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> année de pratique)

G3 - Avancés - Professeurs (plus de la 3<sup>ème</sup> année de pratique)

Dimanche

G1 - Débutants intermédiaire (1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> année de pratique)

G2 - Avancés - Professeurs (plus de la 3<sup>ème</sup> année de pratique)

## Programme

Le programme sera établi en collaboration avec les responsables de chaque atelier.  
Il est souhaité avoir comme atelier par jour :

Samedi 14 Décembre

Ecole 1 : Tinh Võ Đạo

Intervenant : MÉTAIRIE Stéphane

Programme : maniement du bâton court adaptable pour tous les publics  
principes d'attaque et de défense sur place et en déplacement



Ecole 2 : Võ Đường Cây Lâu

Intervenant : VETTESE Franck

Programme : Travail sur les esquives et contres attaques.



Ecole 3 : Hắc Xà Quyền

Intervenant : MELLOUK Akim

Programme : Combat traditionnel, théories et pratiques.



Dimanche 15 Décembre

Ecole 1 : Kỳ lân Võ Đạo

Intervenant : BERTOLUCCI Anthony

Programme : Danse de la licorne avec musique



Ecole 2 : Thanh Long Võ Đạo

Intervenant : NGUYEN Anthony

Programme : Doi Luyen (Combat préparé)

Mains nue pour le Groupe 1 (Débutant)

Arme pour le Group 2 (Avancé)

Choix des armes par les élèves (arme en bois contre métal)

Les élèves doivent ramener leurs armes de travail.



## Tenue

Les tenues écoles sont autorisées

## Planning prévisionnel

Samedi 14 Décembre 2019 :

09h30-17h30

09h30 - Inscriptions

10h00 - Salut et échauffement

10h30 - Ateliers :

Samedi		10h30-12h00	14h00-15h30	15h30-17h00
G1		Ecole 1	Ecole 2	Ecole 3
G2		Ecole 3	Ecole 1	Ecole 2
G3		Ecole 2	Ecole 3	Ecole 1

17h00 - Photos de groupe

17h30 - fin du stage

Dimanche 15 Décembre 2019 :

09h30-16h30

09h30 - Inscriptions

10h00 - Salut et échauffement

10h30 - Ateliers :

Dimanche	10h30-12h30	14h00-16h00
G1	Ecole 1	Ecole 2
G2	Ecole 3	Ecole 1

16h00 - Photos de groupe

16h30 - fin du stage

## Tarif proposé

Licence compétition : 15 euro pour les deux jours

Licence loisir : 20 euro pour les deux jours

Hors Fédération : 40 euro pour les deux jours

## Lieu

Le stage se déroulera au Gymnase St Roch, Complexe sportif Aldo Piemontesi, 34 Allée des bleuets, 83 190 Ollioules