



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

INFORMATIONS STAGE 16 et 17 Mars 2019

Evènement : Stage International de Vo Co Truyen

Intervenants : Délégation Vietnamienne, Commission Quy Dinh et Equipe Elite de la FVCTVNF

Dates : Samedi 16 mars 2019 de 09h à 12h00 / 13h30 à 18h00

Dimanche 17 mars 2019 de 09h-12h00 / 13h30 à 18h00

Lieu :

Centre des Sports René Rousseau

10 bis avenue Augustin Dumont

92240 Malakoff

Tarifs : Identique pour 1 ou 2 jours.

Merci de venir avec l'appoint numéraire ou paiement par chèque. Un reçu peut vous être délivré.

Avec licence Compétition FVCTVNF **30 €**

Avec licence Loisirs FVCTVNF **40 €**

Sans licence FVCTVNF **80 €**

Le tarif sera définit en fonction de la présentation de la licence FVCTVNF 2018-2019

**POUR LE BON DEROULEMENT DU STAGE, MERCI D'ÊTRE A L'HEURE !
POUR LES INSCRIPTIONS MERCI DE PRESENTER VOTRE LICENCE
REGLEMENT PAR NUMERAIRE (FAIRE L'APPOINT° OU PAR CHEQUE
POSSIBILITE DE DEMANDER UN RECU
AMENER VOS ARMES.**

POSSIBILITE DE RESTAURATION SUR PLACE :

Une buvette sera à votre disposition le samedi et le dimanche de 12h00 à 13h15.

Elle proposera des Sandwichs Vietnamiens (porc, poulet, végétarien), pâtisseries et boissons non alcoolisées.

HORAIRE ET PROGRAMME DE PRINCIPE LE SAMEDI

8h15 Inscription (présentation de votre licence FVCTVNF 2018-2019)

9h00 Salut et présentation

9h15 échauffement

9h30 travail par ateliers

12h00 pause déjeuner

13h15 Photo de stage

13h30 reprise des groupes de travail

16h00 étirements

16h15 Salut et préparation de la démonstration

16h45 démonstration (Délégation, Equipe Elite et Ecoles)

17h45 fin de la démonstration

18H15 Evacuation totale des salles et vestiaires car un match de Handball se déroulera à 19h00 avec public. Merci de votre compréhension.

Ce stage s'effectuera sous la direction de Võ sư Hoa Ngoc Thang, de Võ sư Lesoil Stéphane et de Võ sư Nguyễn Minh Phương.

Atelier Applications Quy Dinh avec Võ sư Hoa Ngoc Thang

Atelier Song Tuyệt Kiếm (Double épée) avec Le Nghiep Quan
(révision / perfectionnement)

Atelier Techniques de Combat Vo Co Truyen avec Do Thi Tuyet Mai
(tous niveaux)

Atelier Đội Luyện avec Nguyen Minh Nhat et Giang Hoang Quoc Khanh
(tous niveaux)

Ateliers Quy Dinh et Techniques de base du Vo Co Truyen seront proposés par la commission Quy Dinh

HORAIRE ET PROGRAMME DE PRINCIPE LE DIMANCHE

8h15 Inscription pour les nouveaux arrivants et pointage de ceux de la veille
(Présentation de la licence FVCTVNF 2018-2019)

9h00 Salut et présentation

9h15 échauffement

9h30 travail par ateliers

12h00 pause déjeuner

13h15 Photo de stage

13h30 reprise des groupes de travail

17h45 étirement

18h00 Salut et fin du stage

Ce stage s'effectuera sous la direction de Võ sư Hoa Ngoc Thang, de Võ sư Lesoil Stéphane et de Võ sư Nguyễn Minh Phương.

Atelier Applications Quy Dinh avec Võ sư Hoa Ngoc Thang

Atelier Song Tuyệt Kiếm (Double épée) avec Le Nghiep Quan
(Révision / perfectionnement)

Atelier Techniques de Combat Vo Co Truyen avec Do Thi Tuyet Mai
(Tous niveaux)

Atelier Đội Luyện avec Nguyen Minh Nhat et Giang Hoang Quoc Khanh
(Tous niveaux)

Ateliers Quy Dinh, Techniques de base du Vo Co Truyen seront proposés par la commission Quy Dinh

BON STAGE A TOUS

Se rendre au Centre des Sports René Rousseau

Accessible à pied, pas de parking devant le gymnase



**Centre des Sports René Rousseau
10 bis Avenue Augustin Dumont
92240 Malakoff**

Métro ligne 13

Stations Malakoff-Plateau de Vanves ou Malakoff –rue Etienne Dolet
Gymnase à environ 400 m des stations de métro

En Voiture

Coordonnées GPS, Latitude : 48.817829 – Longitude : 2.302481
Périphérique : sortir porte de Vanves

Arriver en avance car il y a peu de place pour se garer à proximité du gymnase.
Parking privé entre 1 et 1,5 km du centre des sports René Rousseau.

Parking Indigo Hôtel de ville

40 Rue Gabriel Crie

01 57 21 53 87

Ouvert 24h/24

Parking Indigo Plateau de Vanves

47 Boulevard Charles de Gaulle

01 57 21 53 87

Ouvert 24h/24

Parking Q-Park Paris Institut du Judo

21 Avenue de la Porte de Châtillon

01 45 45 69 73

Ouvert 24h/24

HEBERGEMENT

Possibilité pour les groupes ou personnes seules d'un hébergement par la ville de Malakoff

La ville de Malakoff dispose et vous propose 2 dortoirs avec sanitaires et cafétéria au Gymnase René Rousseau à environ.

Description : 1 dortoir de 18 lits et 1 dortoir de 14 lits

Tarif : 17,50 € la nuit (possibilité du vendredi soir au dimanche matin)
Couchage (draps-couverture-oreiller) fournis

Une cafétéria est à votre disposition mais il n'y a pas de délivrance de petits déjeuners ni de repas. Vous devez amener vos courses.

La cafétéria dispose de frigos, plaques chauffantes, four micro ondes et vaisselle.

Vous êtes priés de laisser la cafétéria propre, la vaisselle faite et le tout rangé à votre départ.

Contactez michel.brenot@vocotruyen-france.fr pour plus amples informations et modalités
(Places limitées)

Fin des réservations hébergement au plus tard le 10/03/2019.

Règlement à l'ordre du Trésor Public à remettre le jour de votre arrivée à M. Brenot Michel

Coordonnées des hôtels les plus proches

« Hôtel Résidence de la Tour »

43 Avenue Pierre Larousse, 92240 Malakoff

Téléphone : 01 47 35 46 46

« B&B Hôtel Paris Malakoff Parc des Expositions »

2 Boulevard Charles de Gaulle, 92240 Malakoff

Téléphone : 0 892 78 80 77

« Hôtel du Parc Even »

14 Rue Laforest, 92240 Malakoff

Téléphone : 01 42 53 16 16

« Hôtel Patio Brancion »

35 Rue Edgar Quinet, 92240 Malakoff

Téléphone : 01 46 56 58 00

« Hôtel ibis budget Paris Porte de Vanves »

110 Rue Jean Bleuzen, 92170 Vanves

Téléphone : 0 892 68 07 23

« Hôtel F1 Porte de Châtillon »

23 Avenue de la Porte de Châtillon, 75014 Paris

Téléphone : 0 891 70 52 29