



# CLUB d'ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS du COUSERANS

猴 拳 中 庸 道

HÂU QUYÊN TRUNG DUNG ĐẠO

CAMVC, 2bis rue Tivoli, 09200 SAINT GIRONS  
camvc@online.fr - 06 52 02 02 66



## Programme prévisionnel du stage Bâton Long du 21/03/2021

**9H15** Accueil & inscriptions

**9H30** Salut Général

Brève présentation de la discipline & de l'arme

Échauffement en commun au bâton

Initiation et manipulations de base

Mises en application

Acrobaties avec bâton

**12H** Pause déjeuner

**13H45** Reprise & échauffement digestif

**14H** Travail d'une forme (Kata - Tao - Quyen) au bâton par groupes de niveau.

Découverte ou perfectionnement pour les

- débutants/initiés : de l'enchaînement des Huit Directions

- confirmés/experts : du Quyen du Serpent Blanc Sacré

**16H** Introduction au combat avec bâton

**16h30** Salut général

Adresse du lieu où se déroulera le stage :

Stade Jo Boussions

Avenue Aristide Berges

09200 SAINT GIRONS