



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