

# Semaine Sports & Arts Martiaux

**Du 31 juillet au 4 août 2023 - 9 h / 18 h**

**Dojo de Dammarie sur Saulx — A partir de 9 ans**

**DECOUVERTE DU KARATE, KRAV MAGA ET DE L'ESCRIME**

**ET AUSSI : SORTIE VÉLO, KAYAK, JEUX SPORTIFS, SOIREE BARBECUE...**



**KRAV-MAGA**  
Self défense

**Simplicité  
Efficacité  
Rapidité  
Maîtrise de soi**

«N'attendez pas de subir une agression pour apprendre à vous défendre»

**Jérôme Bégard**  
4<sup>e</sup> Dan FFKDA

[www.begardjmsm.com](http://www.begardjmsm.com)



## ANIME PAR :

**LES INTERVENANTS DU  
KARATÉ CLUB TRONVILLE DAMMARIE**

**Francis MARTIN, 5e Dan FFKDA  
Rafael DIAZ, 3e Dan FFKDA**

**JEAN FRANCOIS TIERCY,  
6e Dan Karaté, Champion d'Europe 2000**

**JEROME BEGARD,  
4ème Dan KRAV MAGA**

## TARIF :

**65 € la semaine repas fournis**

(Variable Selon lieu d'habitation et QF Caf)

Stage organisé dans le cadre du centre de loisirs de Le Bouchon sur Saulx, avec la collaboration du Karaté Club Tronville Dammarie.








## INSCRIPTIONS :

**Appelez la Ligue de l'Enseignement  
au 03.29.79.08.58 ou Rafael 06.70.16.64.51**



**PROGRAMME DES ACTIVITES DU 31 juillet au 4 août JUILLET 9-11 ANS**  
**SEMAINE SPORTS ET ARTS MARTIAUX**



	Lundi 31 juillet	Mardi 1 <sup>er</sup> août	Mercredi 2 août	Jeudi 3 août	Vendredi 4 août
<b>9h-9h30</b>	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
<b>9h30-11h30</b>	<p><b>Le KARATE, C'EST QUOI ?</b></p>  <p><b>JEUX SPORTIFS</b></p>	<p><b>Initiation au KRA V MAGA</b></p> 	<p><b>DEPART 9h</b></p> <p><b>SORTIE</b></p> <p><b>CANOE KAYAK A ANCERVILLE</b></p> <p><b>(À partir de 9 ans Savoir nager est obligatoire)</b></p> <p><b>RETOUR 17H30</b></p> 	<p><b>Initiation au KRA V MAGA</b></p> 	<p><b>SECTION ESCRIME DES BLEUS DE BAR</b></p>  <p>UN SPORT DE COMBAT ACCESSIBLE A TOUS !</p> <p>Découverte Loisir Compétition</p>
<b>11h30-12h</b>	Temps libre	Temps libre		Temps libre	Temps libre
<b>12h-13h</b>	Repas	Repas		Repas	Repas
<b>13h-14h</b>	Temps calme	Temps calme		Temps calme	Temps calme
<b>14h-16h</b>	<p><b>SELF KARATE</b></p> <p><b>DEFIS SPORTIFS</b></p> <p><b>THEQUE / GAMELLE</b></p>	<p><b>Karaté sportif avec JF Tiercy</b></p> <p><b>6ème Dan</b></p> <p><b>Champion d'Europe 2000</b></p> 		<p><b>Karaté sportif avec JF Tiercy</b></p> <p><b>6ème Dan</b></p> <p><b>Champion d'Europe 2000</b></p> 	<p><b>BALADE EN VELO</b></p> <p><b>PREVOIR UN VELO ET UN CASQUE</b></p> <p><b>TECHNIQUES PIEDS POINGS EN FORET</b></p>
<b>16h-16h30</b>	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	
<b>16h30-17h30</b>	Temps libre ou entraînement	Temps libre ou entraînement	Temps libre ou entraînement	Temps libre ou entraînement	
<b>17h30-18h</b>	Départ	Départ	Départ	Départ	
<b>18h-19h30</b>	<b>La Culture martial en video</b>				<b>SOIREE BARBECUE</b>

Prévoir un kimono ou une tenue sportive, une gourde d'eau. Goûter et repas fournis.