



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Date** : 18 et 19 avril 2026

**Lieu** : Complexe Sportif Pierre de Coubertin, avenue Pierre de Coubertin, 13160 Châteaurenard.

**Horaires** : 8h45 – 16h30

**Tarif** : 10 euros par jour. Inscriptions sur SIKADA

Ouvert aux **enfants** (10 à 13 ans) et aux **adultes** (à partir de 14 ans).

Les stagiaires doivent **se présenter avec leur matériel** (armes et protections), **seuls des bâtons** pourront être prêtés aux enfants.

**Date limite d'inscription : 16/04/2026 (au soir)**

## AU PROGRAMME :

Déroulement des 2 journées :

- 8h45 : Accueil des participants adultes
- 9h10 – 9h30 : Echauffement
- 9h30 – 10h30 : Entraînement 1 (2 ateliers au choix)
- 10h45 – 11h45 : Entraînement 2 (1 atelier + Atelier enfants)
- 12h00 – 13h00 : Déjeuner
- 13h10 – 13h30 : Echauffement
- 13h30 – 14h45 : Entraînement 3 (1 atelier + Atelier enfants)
- 15h00 – 16h30 : Entraînement 4 (2 ateliers au choix)

### Thématiques :

Intervenants pour les adultes à partir de 14 ans :

#### **Samedi**

- **Jacques TRAN VAN BA** (8<sup>ème</sup> Dang) :
  - Matin : Défenses et contre-attaques dans l'Art Martial,
  - Après-midi : Art Martial Interne et Energétique
- **Jean-Gérald LUBRANO** (6<sup>ème</sup> Dang) :
  - Matin : Entrée avec saisie et griffes,
  - Après-midi : Amenées au sol, projections et ciseaux

#### **Dimanche**

- **Jean-Christophe BROC** (7<sup>ème</sup> Dang) : Défense et contre-attaque au couteau.  
Couteau : plastique, caoutchouc, bois ou aluminium non coupant.
- **Thi Câm Tú LÊ** (5<sup>ème</sup> Dang) : Quy dinh Vo Co Truyen – Song Tuyêt Kiêm : Double épées

#### **Sur les deux jours**

- **Cédric GUAL** (5<sup>ème</sup> Dang) :
  - Matin : Applications Quyen : apprentissage de tout ou une partie d'un enchaînement avec ses applications martiales.
  - Après-midi : Applications Quyen supérieur et renforcement du haut du corps.

Intervenants pour les enfants de 10 et 13 ans : (10h45 – 11h45 / 13h30 – 14h45)

- **Fabien LÉBOITEUX** - matin : Combat sportif
- **Guillaume LAMBERTIN** - Après-midi : Maniement du bâton