CDK 95 - STAGE TECHNIQUE AMV 2026

Dimanche 22 Novembre 2026 - Courdimanche (95)

Horaires	Atelier Adultes (13ans et +) Tous Grades	Atelier Adultes (13ans et +) Tous Grades	Atelier Enfants Tous niveaux	Atelier Enfants Tous niveaux
09h00 - 09h20	Accueil des participants			
09h20 - 09h40	Salut Général et Echauffement			
09h45 - 10h30	Leçon Long Gian (nunkaku) *Jean-François LEBELT*	Atelier Combat *Samir ARAB*	Atelier Ciseaux *Juan MESA*	Vât (Lutte) *Jean-Yves CAZAC*
10h35 - 11h20	Travail techniques de jambes *Kevin HUET*	Atelier Bâton *Jean-Yves CAZAC*	Leçon technique Vo Co Truyen *Stéphane LESOIL*	Travail de la rapidité et précision *Bruno ORBAN*
11h25 - 12h10	Prépa Combat avec Pattes d'ours *Stéphane LESOIL*	Self-Défense *Bruno ORBAN*	Combat au nunchaku *Jean-François LEBELT*	Atelier Combat *Samir ARAB*
	Préparation passage de grades CN (1,2,3 et 4ème DANG) - 11h15 à 12h10 *Sébastien TIRADO*			
12h10	Salut fin de stage			
12h15 - 13h15	Photo de groupe & Pot de l'amitié			