



PROGRAMME STAGE RASSEMBLEMENT TAY SON

04 Décembre 2011 ~ PONTOISE (95)

TAY SON VODO
ART MARTIAL TRADITIONNEL VIETNAMIEN

Horaires	Atelier Ceintures Noires / Marron	Atelier Adultes Ceinture Jaunes	Atelier Adultes Ceinture Jaunes	Atelier Enfants Ceinture Jaunes
09h30 - 09h45	Salut Général + Echauffement Salle Omnisport			
09h45 - 10h25	Thème: Dai Dao Bong Phap (Batôn) Intervenant: Edward Tabet Salle: Omnisport	Thème: Self-Défense Couteau Intervenant: Mathieu Cosse Salle: Dojo	Thème: Combat / Self-Défense petits gabarits Intervenant: Jessy Thao / Marc Le Cam Salle: Omnisport	Thème: Phan Don Intervenant: Maitre Phan Toan Chau Salle: Dojo
10h30 - 11h10	Thème: Entrée au corps à corps Intervenant: Mathieu Cosse Salle: Dojo	Thème: Travail du Sabre (guom) Intervenant: Maitre Phan Toan Chau Salle: Omnisport	Thème: Song Luyen Intervenant: Edward Tabet Salle: Omnisport	Thème: Combat (reflexes et rapidité) Intervenant: Jean-Yves Cazac Salle: Dojo
11h15 - 11h55	Thème: Travail des éléments (partie 1) Intervenant: Edward Tabet Salle: Dojo	Thème: Quyên (Apprentissage + 5 critères) Intervenant: Jessy Thao Salle: Omnisport	Thème: Quyên Supérieur (Mai Hoa Quyên) Intervenant: Maitre Phan Toan Chau Salle: Dojo	Thème: Travail du Bâton (côn) Intervenant: Christine Phan Salle: Omnisport
12h00 - 12h40	Thème: Travail des éléments (partie 2) Intervenant: Maitre Phan Toan Chau Salle: Omnisport	Thème: Phan Don Intervenant: Edward Tabet Salle: Dojo	Thème: Travail du Long gian (nunchaku) Intervenant: Mathieu Cosse Salle: Omnisport	Thème: Techniques de ciseaux Intervenant: Antoine Hygonet Salle: Dojo
12h45 - 13h20	Rassemblement : Atelier-Conférence Tay Son: Historique / Yin-Yan / 5 éléments... Debriefing: Bilan du Stage Salle Omnisport			
13h20 - 15h00	Déjeuner Salle Omnisport			