

## Restauration

Les repas de samedi et dimanche midi sont assurés par l'organisation : participation de 12 €.

Renseignements et réservation : 06 08 68 59 76

## Animation

Samedi soir à la salle polyvalente de Biars sur Cère.

Soirée gastronomique du Lot : 20 €

Réservation : 06 08 68 59 76

Ambiance musicale, DJ et animation. Tournoi et démonstration karaté combat et kata à partir 18h30 à 20h au gymnase.

## Hébergement

Possibilité de logement et d'hébergement au camping de la Bourgnatelle avec Dordogne Vacances, hébergeur officiel de notre stage, il est idéalement placé, à 800 m du complexe sportif départemental de Bretenoux-Biars (Dojo). Mobil-home grand confort, bungalows, emplacements de camping, piscine, pataugeoire, snack, aire de jeux pour les enfants...

Renseignements et réservation : 05 65 10 89 04



## Plan d'accès

### Par l'Autoroute A20

Arrivée de Brive la Gaillarde Sortie N°54 direction Martel, Vayrac, Bétaille, Bretenoux.

Arrivée de Toulouse Sortie N°56 direction Gramat, Bretenoux.

Par train Ligne nationale Paris-Toulouse, à Brive, prendre la ligne Brive-Aurillac, descendre à la station Bretenoux-Biars.

Renseignements et réservation auprès de la SNCF.

### GPS : Dojo Départemental Cère & Dordogne

Latitude : 44°55'15.80"N - Longitude : 1°50'19.26"E

numérisé © 06 08 14 85 65 - Imprimerie PLOL 05 65 39 16 89

ORGANISÉ PAR LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE KARATÉ DU LOT  
ET LE ZANSHIN KARATÉ CLUB CÈRE ET DORDOGNE

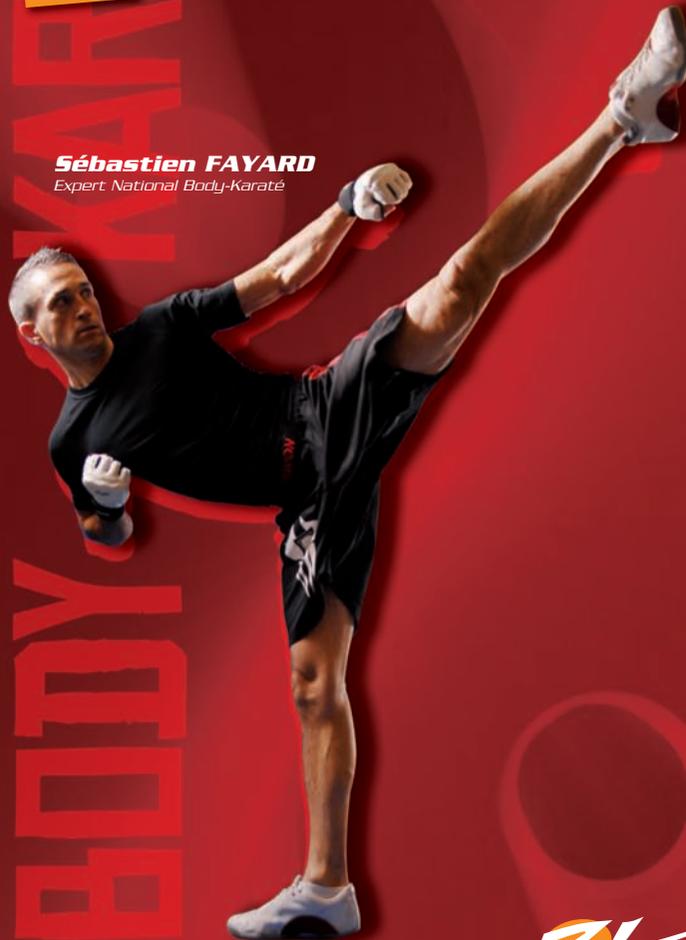
GRATUIT

# Stage international de Rentrée

2010 - 2014  
14<sup>ème</sup>  
EDITION

Accessible à tous, enfants et adultes !

Sébastien FAYARD  
Expert National Body-Karaté



**ZK 46**  
BRETENOUX - BIARS

27 et 28 Septembre 2014

Dojo Départemental de BRETENOUX-BIARS  
Rue Soupette - 46130 Biars sur Cère - Renseignements : 06 08 68 59 76



ORGANISÉ PAR LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE KARATÉ DU LOT  
ET LE ZANSHIN KARATÉ CLUB CÈRE ET DORDOGNE

GRATUIT

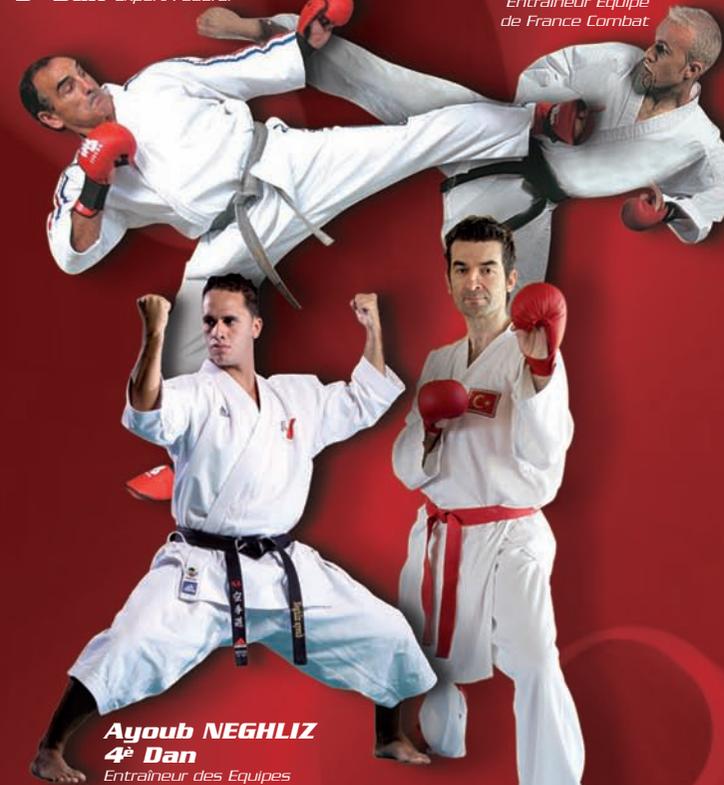
# Stage international de Rentrée

2010 - 2014  
14<sup>ème</sup>  
EDITION

Accessible à tous, enfants et adultes !

Dominique VALERA  
9<sup>ème</sup> Dan Expert Fédéral

Alexandre BIAMONTI  
5<sup>ème</sup> Dan  
Entraîneur Equipe  
de France Combat



Ayoub NEGLIZ  
4<sup>ème</sup> Dan  
Entraîneur des Equipes  
de France Kata

Haldun ALAGAS  
5<sup>ème</sup> Dan  
Champion International Turque

Participation exceptionnel  
de Gogita ARKANIA  
Champion International Géorgien

**ZK 46**  
BRETENOUX - BIARS

27 et 28 Septembre 2014

Dojo Départemental de BRETENOUX-BIARS  
Rue Soupette - 46130 Biars sur Cère - Renseignements : 06 08 68 59 76



Venez vous resourcer avec  
**Dominique Valéra, Alexandre Biamonti  
Ayoub Neghliz et Aldun Alagas !**

**Plus de 50 Titres Européen,  
et plus 15 Titres Mondiaux !**



**Dominique VALERA 9<sup>e</sup> Dan**  
Expert Fédéral, responsable  
national du karaté contact.

**Alexandre BIAMONTI 5<sup>e</sup> Dan**  
Entraîneur Equipe  
de France Combat



**Ayoub NEGHLIZ 4<sup>e</sup> Dan**  
Entraîneur des Equipes  
de France Kata

**Haldun ALAGAS 5<sup>e</sup> Dan**  
Champion international Turquie



**Sébastien FAYARD**  
Expert National  
Body-Karaté

**des Champions qui s'apprécient,  
des générations qui se ressemblent,  
des palmarès exceptionnels !**



### **Le mot de l'organisation**

Le **ZK46** organise son traditionnel stage de rentrée pour la 14<sup>ème</sup> année. Pour ce stage gratuit (international pour la première fois) nous avons le plaisir et le privilège d'accueillir des immenses champions de renommée mondiale. Les conseils avisés des ces experts sont une opportunité à saisir pour vous. Nous vous attendons nombreux pour partager ce moment intense de karaté et de convivialité.

### **Programme karaté**

- Les différentes distances
- Maîtrise et situation
- Déséquilibre et balayage
- Stratégie de combat
- L'Art du déplacement
- Enchaînement pieds poings
- Katas, applications Bunkais
- **Street contact** défense avec **Dominique Valéra** ouvert à tous, gestion du stress dans des situation conflictuelles
- **Mini tournoi et démonstration !**

### **Programme Body-karaté**

Etre capable de proposer des cours tendances pour une clientèle aussi bien masculine que féminine.

- Apprentissage des techniques essentielles de Body Karaté (déplacements, esquives, coups).
- Travail en shadow afin d'améliorer individuellement les éléments techniques.
- Mise en place des combinaisons poings/pieds.
- Construction d'un cours.
- Rôle-modèle de l'instructeur dans la maîtrise de la technique.
- Apprentissage d'exercices attractifs et motivants pour un entraînement efficace.
- Apprentissage d'une Chorégraphie

### **Stage**

Ce stage est ouvert à tous et chaque atelier sera adapté à ses participants. Pour cela, nous avons créé 4 surfaces de tatamis pour chaque disciplines répartis sur 1000 m<sup>2</sup>.

### **Réservation**

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : .....

Club : .....

N° licence : .....

Grade : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Nombres de stagiaires : .....

### **Horaires**

**Samedi 27 septembre** 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 17h00  
et de 18h30 à 20h : mini tournoi et démonstration...

**Dimanche 28 septembre** 10h00 à 12h00.

**Pour une bonne organisation et de bonnes conditions d'accueil,  
nous vous remercions par avance de réserver vos places et  
d'arriver au Dojo 20 minutes avant le début des ateliers.**

**Réservation à envoyer  
avant le 20 septembre**

**ZK 46 - BP 25 Bretenoux**

**Tél.: 06 08 59 76 - 05 65 38 58 52**

**E-mail : pierredelpeyroux@orange.fr**