

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

numéroté © 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^{ème}
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^{ème}
EDITION

Accessible à tous, enfants et adultes !

Dominique VALERA
9^{ème} Dan Expert Fédéral

Alexandre BIAMONTI
5^{ème} Dan
Entraîneur Equipe
de France Combat



Ayoub NEGLIZ
4^{ème} Dan
Entraîneur des Equipes
de France Kata

Haldun ALAGAS
5^{ème} 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^e Dan
Expert Fédéral, responsable
national du karaté contact.

Alexandre BIAMONTI 5^e Dan
Entraîneur Equipe
de France Combat



Ayoub NEGHLIZ 4^e Dan
Entraîneur des Equipes
de France Kata

Haldun ALAGAS 5^e 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^{ème} 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 m².

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