

## STAGE de SELF-DEFENSE pour DEBUTANTS Samedi 31 Juillet - Samedi 7 Août 2010

Dirigé par Louis Mercier, Expert International diplômé d'Etat, ce stage s'adresse aux débutants adultes et aux jeunes à partir de 12 ans accompagnés par un parent. Il permet de combiner des progrès fulgurants en self-défense à de très agréables vacances d'été dans un cadre magnifique et une ambiance sympathique.

Le stage se déroule à Valloire, vrai village de montagne situé en Maurienne (Savoie) à 1400m d'altitude, dans un hôtel confortable offrant un sauna et un superbe dojo (salle avec tatamis) qui nous est réservé.

Valloire propose de nombreuses activités : balades en montagne de tous niveaux, via ferrata, parc-aventure, piscine, tennis, golf, VTT, équitation, tir à l'arc, quad, parapente, etc. : [www.valloire.net](http://www.valloire.net)

☛ Au choix, formule 1 ou 2 cours par jour selon que vous préférez profiter pleinement des vacances et des activités de montagne ou vous concentrer sur le stage, progresser encore plus et approfondir les thèmes de self-défense pratique traités l'après-midi, tout en bénéficiant d'un atelier de correction vidéo.

### PROGRAMME INDICATIF

Samedi 31 Juillet accueil à l'hôtel dès 18h. Pot d'accueil et présentation de la semaine puis dîner.

Dimanche 1<sup>er</sup> au Vendredi 6 Août inclus

- matin : libre ou cours de 9h à 12h pour le stage intensif (sauf Dimanche et Mercredi où deux activités extérieures en commun ouvertes aux accompagnants et aux enfants sont proposées)
- après-midi : Groupe 1 cours de 14h à 16h30 / Groupe 2 cours de 16h30 à 19h
- certains soirs après dîner, participation facultative : entraînement de nuit, causerie, projection ou autre

Samedi 7 Août départ après le petit-déjeuner

#### LE TARIF DE 195€ (1 cours par jour) / 345 € (2 cours par jour) PAR STAGIAIRE COMPREND :

- frais d'organisation du stage, voyage et séjour de l'encadrement, matériel d'entraînement
- participation aux cours quotidiens, documents pédagogiques, photo du stage, atelier vidéo
- participation aux activités facultatives proposées dans la journée et le soir
- ☛ toute personne accompagnant un stagiaire bénéficie de l'organisation et de la logistique du stage et de la participation facultative aux activités proposées

#### HEBERGEMENT A L'HOTEL LE TATAMI en pension complète avec eau, café, thé ou infusion à table

- en chambre de 5-6 personnes (jeunes) de même sexe : 295€/personne
- en chambre de 3-4 personnes de même sexe : 345€/personne
- en chambre double : 395€/personne
- enfant de moins de 10 ans partageant la chambre des parents : 210€/enfant
- chambre single (selon disponibilités) : 445€/persome
- ☛ **toutes les chambres sont équipées de salle de bains et WC privés. Wifi gratuit à l'hôtel.**

#### VOYAGE : aller Samedi 31 Juillet / retour Samedi 7 Août 2010

Avec le Club en TGV/minibus de Paris à Valloire 90€ aller/retour (places limitées)

Train Paris/St-Michel-Valloire (direct, par Lyon ou Chambéry selon horaires) : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Véhicule personnel 650 km de Paris par l'autoroute, parking extérieur gratuit à l'hôtel

**BULLETIN D'INSCRIPTION au STAGE de SELF-DEFENSE à Valloire 31 Juillet - 7 Août 2010**

Veillez vérifier les disponibilités à [selfdefense@laposte.net](mailto:selfdefense@laposte.net) ou ☎ 06 09 09 75 82 avant tout envoi.

A remplir lisiblement à l'encre noire et à poster accompagné des 2 chèques à :

« **Taï-Jitsu Club de Paris, Stage Valloire, 17 rue Garancière, 75006 PARIS** »

A réception de votre inscription complète, nous vous enverrons un email de confirmation.

Prénom et NOM du stagiaire :

Adresse complète :

☎ portable :

email :

@

Date et lieu de naissance :

Formule de stage :  Groupe 1 de 14h à 16h30  Groupe 2 de 16h30 à 19h  
 Je souhaite participer aussi au stage du matin de 9h à 12h (formule intensive)

Personne(s) accompagnant (préciser adulte ou enfant et âge et éventuel lien de parenté)

Prénom et NOM :

Prénom et NOM :

Prénom et NOM :

Prénom et NOM :

Hébergement à l'Hôtel « Le Tatami » du Samedi 31 Juillet dîner au Samedi 7 Août 2010 petit-déjeuner

- chambre de 3-4 personnes 345€/personne
- chambre de 5-6 personnes (jeunes) 295€/personne
- chambre double 395€/personne
- chambre familiale
- chambre single 445€/personne

Voyage

- par le Club en TGV/minibus
- par moi-même en train arrivée à St-Michel/Valloire le 31 à      h
- en véhicule personnel

Je m'inscris au stage de self-défense à Valloire du 31 Juillet au 7 Août 2010 et joins 2 chèques d'arrhes : 120€/personne à l'ordre du « Tatami » encaissé le 7 Mai 2010 (règlement du solde sur place en carte de crédit, chèque ou espèces) et 195€ ou 345€/stagiaire à l'ordre du « TJCP » encaissé le 23 Juillet. Comptenu des frais pré-engagés, aucun remboursement ne sera possible sauf substitution par un autre stagiaire.

A

le

Signature :

↑ Bon pour accord

(pour les mineurs, signature d'un parent qui précise sa qualité)