

**STAGE de SELF-DEFENSE PRATIQUE pour DEBUTANTS
au TEMPLE SUR LOT (près d'Agen) Samedi 25 Août - Samedi 1^{er} Septembre 2018**

Conduit par notre Directeur Technique, Expert International diplômé d'Etat, ce stage s'adresse aux **débutants adultes hommes et femmes, dès 15 ans si accompagnés** d'un adulte, stagiaire ou non. Il s'agit d'acquérir l'essentiel de la self-défense pratique (autant qu'en une saison de cours hebdomadaires) dans un cadre de vacances magnifique et une ambiance sympathique. Tenue pour le stage : jean/t-shirt ou équivalent, chaussures de sport d'intérieur dont la semelle ne marque pas.

Le stage se déroule dans un **magnifique complexe sportif** au bord d'un plan d'eau qui propose piscine, tennis, ping-pong, sauna, salle de musculation, activités aquatiques, VTT, randonnées, salle de conférence et pour le stage une salle qui nous est réservée. L'hébergement est de qualité, le restaurant offre des menus variés et équilibrés, le wifi est gratuit dans tout le complexe sportif.

- **Les accompagnants sont les bienvenus et bénéficient de l'accès à toutes les activités hors stage. Garde d'enfants possible (nous consulter).**



PROGRAMME INDICATIF

Samedi 25 Août : voyage aller arrivée après-midi, installation, présentation de la semaine, dîner.

Dimanche 26 - Vendredi 31 Août : 07:30 petit-déjeuner, **08:30-11:30 stage**, 12:30 déjeuner, 14:00-16:00 activités facultatives variées, **16:30-18:30 révision et approfondissement des thèmes abordés le matin**, 19:30 dîner. Un soir, conférence facultative sur anatomie-physiologie / droit-légitime défense.

Samedi 1^{er} Septembre : 07:30 petit-déjeuner, **08:30-10:30 synthèse du stage et passage de grades/examen facultatif**, déjeuner, voyage retour après-midi.

LE TARIF DE 790€ PAR STAGIAIRE COMPREND

- **STAGE matin/après-midi, activités facultatives libres ou encadrées, sportives et touristiques**
- **HEBERGEMENT** en pension complète du 25 Août dîner au 1^{er} Septembre déjeuner en chambre Femmes ou Hommes / chambre double + 70€/pers. / chambre single + 140€
Accompagnant adulte ou enfant non-stagiaire : -90€ (ont accès à toutes les activités hors stage)
- **Toutes les chambres sont équipées de salle de bains et WC privés. Wifi gratuit.**

ALLER 25 AOUT ARRIVEE APRES-MIDI / RETOUR 1^{er} SEPTEMBRE APRES-MIDI

Il nous quelques places à 90€ aller/retour de Paris à Agen + transferts. Voir fiche d'inscription.

1/ TGV direct Paris Montparnasse/Agen (3h15). Réservation sur OUI.SNCF. Voir aussi OUIGO jusqu'à Bordeaux puis TGV/TER Agen en correspondance. Transferts d'Agen : navette (voir fiche d'inscription).

2/ Voiture : 700 km de Paris **par A10** (Bordeaux) **puis A62** (sortie 6), parking extérieur gratuit.

FICHE D'INSCRIPTION STAGE SELF-DEFENSE Temple/Lot du 25 Août au 1^{er} Septembre 2018

Avant toute inscription, veuillez nous contacter par email pour vérifier que le stage n'est pas complet.

Fiche à remplir lisiblement (1 fiche/stagiaire) et à renvoyer par email à selfdefense@laposte.net.

Votre versement reçu, vous recevrez un email de confirmation d'inscription avec les détails du stage.

Prénom et NOM du stagiaire :

Adresse complète :


 portable :

email :

@

Date et lieu de naissance :

Personne à prévenir : Nom :
cette personne est mon / ma / un(e)

prénom :
son  portable :

Niveau actuel : je souhaite participer au passage de grades/examen de fin de stage

Les activités suivantes m'intéressent : piscine tennis ping-pong balades VTT balades à pied
 course d'orientation canoë-kayak stand-up paddle dragon-boat autre :

Hébergement en pension complète du 25 Août dîner au 1^{er} Septembre 2018 déjeuner inclus

Eventuelle particularité pour les repas (stagiaire et accompagnants) :

Hébergement en chambre : Femmes Hommes double partagée avec
 single familiale (nous consulter pour le détail)

Non-stagiaires accompagnants (prénom, nom, date de naissance) :

Voyage train arrivée Agen 25/8 h / départ d'Agen 1/9 h transferts gare/Stage
 autre (préciser) :

Je m'inscris au stage de self-défense au Temple/Lot du 25 Août au 1^{er} Septembre 2018 et ai versé la somme de **390€ par personne (stagiaire ou accompagnant)** au Taï-Jitsu Club de Paris. Je réglerai le solde sur place en chèque chèques-vacances espèces. Compte-tenu des frais pré-engagés, je comprends et accepte qu'aucun remboursement de ces sommes ne soit possible sauf substitution organisée par moi pour un(e) autre stagiaire non-encore inscrit(e). Je certifie que mon bon état de santé permet ma participation au voyage, au séjour et au stage, pour moi-même comme pour autrui.

A
↑ Lu et approuvé, bon pour accord à écrire à la main ↑

le

Signature :

(si stagiaire mineur(e), d'un parent qui précise sa qualité + copie de pièce d'identité avec signature)