

## STAGE de SELF-DEFENSE pour DEBUTANTS au TEMPLE SUR LOT (près d'Agen) Samedi 10 - Samedi 17 Août 2019

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

Le stage se déroule dans un **magnifique complexe sportif** au bord d'un plan d'eau qui propose piscine, salle de musculation, activités nautiques diverses, VTT, promenades et pour le stage une salle qui nous est réservée. L'hébergement est de qualité, le restaurant offre des menus variés et équilibrés, wifi gratuit.

- ☛ **Les accompagnants sont les bienvenus et bénéficient de l'accès à toutes les activités hors stage. Nombreuses activités pour les enfants, garde possible pendant les cours (nous consulter).**



### PROGRAMME INDICATIF

Samedi 10 Août : voyage aller arrivée après-midi, installation, présentation de la semaine, dîner.

Dimanche 11, Lundi 12, Mardi 13, Jeudi 15, Vendredi 16 Août : 07:45 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.

Mercredi 14 Août : Visite organisée des sites touristiques de la région, ouverte aux accompagnants.

Samedi 17 Août : 07:45 petit-déjeuner, **08:30-10:30 synthèse du stage et passage de grades/examen facultatif**, déjeuner, voyage retour après-midi.

### LE TARIF DE 840€ PAR STAGIAIRE COMPREND :

- **STAGE matin/après-midi, activités facultatives libres ou encadrées l'après-midi**
- **Visite organisée** des sites touristiques de la région Mercredi 14 Août, ouverte aux accompagnants
- **HEBERGEMENT** en pension complète du 10 Août dîner au 17 Août déjeuner en chambre Femmes ou Hommes / chambre double + 70€/pers. / chambre single + 140€  
Accompagnant adulte ou enfant non-stagiaire : -80€ (ont accès à toutes les activités hors stage)
- ☛ **Toutes les chambres sont équipées de salle de bains et WC privés. Wifi gratuit.**

### ALLER SAMEDI 10 AOUT ARRIVEE APRES-MIDI / RETOUR SAMEDI 17 AOUT APRES-MIDI

1/ TGV direct 3h15 Montparnasse/Agen. Renseignements sur [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf). Transferts gare/Centre.  
2/ Voiture : 700 km de Paris par A10 (Bordeaux) puis A62 (sortie 6), parking extérieur gratuit.

Taï-Jitsu Club de Paris 17 rue Garancière 75006 PARIS ☎ 06 09 09 75 82 [selfdefenseparis@laposte.net](mailto:selfdefenseparis@laposte.net)

**FICHE D'INSCRIPTION au STAGE SELF-DEFENSE au Temple/Lot du 10 au 17 Août 2019**

A remplir lisiblement (1 fiche/stagiaire) et à envoyer en courrier prioritaire suivi à :  
Taï-Jitsu Club de Paris, Stage Temple/Lot, 17 rue Garancière, 75006 Paris.  
Vous recevrez un email de confirmation d'inscription avec les détails pratiques 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 :

Ceinture actuelle :  je souhaite participer au passage de grades/examen de fin de stage

Les activités suivantes m'intéressent :  piscine  balades à pied  balades VTT  activités nautiques

**Hébergement en pension complète du 10 Août dîner au 17 Août 2019 déjeuner inclus**

Eventuelle particularité pour les repas (stagiaire et accompagnants) :

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

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

**Voyage**  train arrivée Agen le ...../..... à .....h..... retour le ..... /.... à .....h.....  transferts gare  
 autre (préciser) :

Je m'inscris au stage de self-défense au Temple/Lot du 10 au 17 Août 2019 et joins un chèque de **390€ par personne (stagiaire ou accompagnant)** à l'ordre du « Taï-Jitsu Club ». 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)