

# ***TAEKOO CAMPUS 2015***



**Stage de Taekwondo  
du 5 au 10 juillet  
Thônes / Haute-Savoie**

**Renseignements sur le site [www.TAEKOO.COM](http://www.TAEKOO.COM)**

# ***POUR QUI ?***

- ⦿ Stage de taekwondo pour les licenciés FFTDA
- ⦿ Tout niveau : accès aux débutants et aux gradés (1h spécifique CN)
- ⦿ Public : à partir de 12 ans avec une bonne condition physique

# ***POURQUOI ?***

- ⦿ Stage technique de base (extérieur) : tout niveau, travail de l'endurance, de la souplesse, musculaire...
- ⦿ Stage ceinture noire : techniques supérieures, poomsés supérieurs
- ⦿ Stage combat : tout niveau, technique de combat plastron

# OU ?

- ⦿ Thônes 74230 – à 30 minutes d'Annecy, 20 min du lac et des Aravis
- ⦿ Gymnase du collège-lycée St Joseph
- ⦿ Accès à la cour du collège ou du lycée
- ⦿ Entraînements en plein air :
  - Plages : Talloires, Veyrier, Menthon
  - Montagne : La Clusaz (les Confins), Col de la Forclaz
  - Fôret : Roc de Cher

# ***APERCU***



# ***LA CANTINE***

- ⦿ Chef : ancien chef de l'Impérial Palace d'Annecy le Vieux
- ⦿ Nourriture locale et de qualité (bio)

# ***LE DORTOIR***

- ⦿ 60 couchages max
- ⦿ Appartements de 2 ou 3 chambres avec 2 ou 3 lits individuels
- ⦿ 1 sdb + 1 wc par chambre
- ⦿ 1 séjour par appt
- ⦿ Pas de cuisine dans les appt

# ***QUAND ?***

- ⊙ Accueil le samedi 4 juillet 2015
- ⊙ Stage :
  - du dimanche 5 au vendredi 10 juillet 2015
  - Tous les jours de 8h à 12h30
  - Après-midis libres
- ⊙ Repas de clôture le vendredi 10 au soir
- ⊙ Départ des participants :
  - vendredi 10 ou samedi 11

# QUI ?

- ⊙ Christophe Tea
  - Ceinture noire 5ème dan
  - Champion de France Technique
  - Médaillé aux championnat d'Europe et Monde (2008)
  - Professeur du club Taekoo Paris
- ⊙ Stéphane Chaing
  - Ceinture noire 5ème dan
  - Champion de France Technique
  - Médaillé aux championnat d'Europe et Monde (2008)
  - Professeur du club Smoc Taekoo
- ⊙ Sochéada Nor
  - Ceinture noire 5ème dan
  - Champion de France technique en équipe
  - Professeur du club Taekoo 74
- ⊙ Sassandra Nor
  - Ceinture noire 4ème dan
  - Championne de France technique en équipe
  - Professeur du club Taekoo 74

# ***PROGRAMME TYPE***

|               |                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7h30 – 9h     | Entrainement en plein air (lac ou montagne)<br>Technique de base / physique / jeux<br>Tout niveau |
| 9h30 – 10h30  | Entrainement en salle (gymnase à Thônes)<br>Atelier par niveau (débutants / confirmés)            |
| 10h45 – 12h15 | Entrainement Combat (souple ou plastron)<br>Tout niveau                                           |
| 12h30 – 13h30 | Repas servi par un chef étoilé<br>Cantine de Thônes                                               |
| 13h30         | Activités libre ou en groupe                                                                      |

# ***ENTRAINEMENT EN PLEIN-AIR***

- ⦿ Dimanche : 7h30 plage de Talloires
- ⦿ Lundi : 7h30 Col de la Forclaz
- ⦿ Mardi : 11h Roc de Cher (combat)
- ⦿ Mercredi : 7h30 plage de Menthon
- ⦿ Jeudi : 7h30 La Clusaz (les Confins)
- ⦿ Vendredi : 7h30 plage de Veyrier

# TARIFS ET INSCRIPTIONS

| Prix par pers   | Pension complète | Stage uniquement * |
|-----------------|------------------|--------------------|
| Adhérent Taekoo | 230€             | 130€               |
| Non adhérent    | 300€             | 180€               |

\* Sans logement et repas

- Clôture des inscriptions le 15 juin 2015
  - Nombre de participants limité à 60 pers
- Inscriptions à remettre à Sassandra Nor – Taekoo 74
  - Envoyez le formulaire (en dernière page) avec :
    - le chèque à l'ordre de
      - Taekoo 74 pour les adhérents Taekoo 74
      - Smoc Taekoo pour les adhérents Smoc Taekoo
      - Taekoo pour les adhérents Taekoo
      - Taekoo pour les non adhérents
    - Photocopie de la page du passeport sportif avec la licence 2014-2015 et certificat médical
  - À l'adresse postale :  
Taekoo 74  
130 chemin des fontaines  
74290 TALLOIRES
- Pour tout renseignement complémentaire, contactez
  - [sassandranor@hotmail.fr](mailto:sassandranor@hotmail.fr) / 06-64-73-85-85

# ***FICHE D'INSCRIPTION TAEKOO CAMPUS 2015***

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Mail :

Tel :

Club (nom / adresse) :

N°licencié FFTDA :

Grade :

Formule (entourez votre choix) :

| <b>Prix par pers</b> | <b>Pension complète</b> | <b>Stage uniquement *</b> |
|----------------------|-------------------------|---------------------------|
| Adhérent Taekoo      | 230€                    | 130€                      |
| Non adhérent         | 300€                    | 180€                      |

## **Pièces à joindre :**

- Chèque à l'ordre de Taekoo 74 (pour les adhérents Taekoo 74) ou Smoc Taekoo (pour les adhérents Smoc) ou Taekoo (pour les adhérents Taekoo ou non adhérent)
- Photocopie de la page du passeport sportif avec la licence 2014-2015 et certificat médical
- A renvoyer à l'adresse :

Taekoo 74

130 chemin des fontaines

74290 TALLOIRES