



# CAMPUS TAEKOO 4

Stage d'été de Taekwondo du 7 au 14 juillet 2018 – Poisy / Annecy

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_\_\_ Lieu de naissance \_\_\_\_\_

N° portable \_\_\_\_\_ N°domicile/Bureau (facultatif) \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

N° de licence \_\_\_\_\_ N° de Passeport FFTDA \_\_\_\_\_ Grade \_\_\_\_\_  
FFTDA

Club \_\_\_\_\_ Professeur \_\_\_\_\_

## SELECTIONNEZ VOTRE FORMULE CAMPUS

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| Adhérent<br>TAEKOO          | <b>390€</b> |
| Non Adhérent<br>(Exterieur) | <b>420€</b> |
| Demi-Pension                | <b>280€</b> |

### Places limitées (60 personnes).

Le stage est ouvert aux adultes (majeur) et aux jeunes à partir de 12 ans et accompagnés d'un adulte

Les tarifs Adhérent et non-Adhérent comprennent **Stage + Pension Complète** (Logement + 3 Repas).

La formule demi-pension est le même tarif pour les adhérents et non-adhérents et comprend Stage + 1 Repas du midi uniquement.

Il n'y aura pas de remboursement possible (formule et/ou activités)

## PRE-INSCRIPTION AUX ACTIVITES

Il sera possible de s'inscrire a des activités a des prix préférentiels (c'est en cours de négociations !). En attendant, voilà un petit aperçu des activités possibles. Merci de cocher si vous êtes intéressé (ou pas)

|  | <b>ACTIVITE</b>            | <b>TARIF PRE-INSCRIPTION</b> | <b>INTERESSE ?</b> |
|--|----------------------------|------------------------------|--------------------|
|  | Canyoning – petit parcours | <b>NC*</b>                   |                    |
|  | Canyoning – grand parcours | <b>NC*</b>                   |                    |
|  | Via Ferrata                | <b>NC*</b>                   |                    |
|  | Parapente 10/15min         | <b>NC*</b>                   |                    |
|  | Parapente 20/40 min        | <b>NC*</b>                   |                    |

## REGLEMENT

Envoyez votre fiche d'inscription et votre règlement (à l'ordre de Taekoo 74) à :

**TAEKOO 74**  
**130 Chemin des Fontaines**  
**74290 Talloires**

TOTAL

## LE LIEU



Le stage se déroule à Poisy, à 10 minutes d'Annecy, en Haute-Savoie. Les entraînements et les activités vous permettront de découvrir la région, tel que le fameux lac d'Annecy, le col de la Forclaz, Talloires, le roc de Cher ...



## L'HEBERGEMENT



Nous séjournerons à l'internat de l'**institut des Sciences de l'Environnement et des Territoires d'Annecy (ISETA)**. L'internat dispose de 60 couchages répartis dans des appartements de 2 à 3 chambres (pour 2 à 3 personnes par chambre).

Les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) sont servis à la cantine de l'ISETA.

Les entraînements en intérieur se dérouleront dans le gymnase de l'Institut (équipé de sacs de frappes !). **Découvrez le site sur <https://www.iseta.fr/>**.



## LE STAGE

Nous avons l'honneur d'avoir durant le stage les interventions de:

- **Christophe Tea**, Entraîneur National Fédéral Technique. Professeur du club Taekoo. Multiple champion de France Technique et médaillé aux championnats d'Europe.
- **Hans Zohin**, Entraîneur National Fédéral Combat, Pôle Espoir. Professeur du club Phoenix. Multiple champion de France Combat.
- **Tevi Say**, Entraîneur de MMA (Mixed Martial Arts), Professeur au Platinum Club. Première française championne en MMA Smack Girl et G-Shooto (Japon).



Le stage sera encadré aussi par l'équipe Taekoo :

- **Da Nor**, 5<sup>ème</sup> Dan et **Sassandra Nor**, 4<sup>ème</sup> Dan professeurs du club Taekoo 74
- **Louise et Dephine Menjikoff**, 5<sup>ème</sup> Dan, multiples championnes de France Technique
- **Stephane Chaing**, multiples champions et vice-champion de France Technique, 4<sup>ème</sup> Dan professeur du club Taekoo Orléans.

## LE PROGRAMME



**Samedi 7 Juillet** : Arrivée et accueil des stagiaires à l'ISETA. Réunion d'informations de 17h à 19h.

**Dimanche 8 au vendredi 13 juillet** : entraînement le matin et activités libres ou en groupe l'après-midi

Programme type :

7h30-12h: entraînement en plein air (cardio, musculation, footing) et en salle

12h30-13h30 : Repas servi à la cantine de l'ISETA

14h : Activités libres ou en groupe (parapente, canyoning, via Ferrata, wake board...) avec la possibilité de pré-réserver pour bénéficier d'une réduction

**Samedi 14 juillet** : Fin du stage (12h).

## ACCES ET TRANSPORT

Adresse : ISETA de Poisy, 859 Route de l'École d'Agriculture, 74330 POISY  
A 7km de la Gare d'Annecy

## LE NECESSAIRE DU PARFAIT STAGIAIRE

- ✓ Tenue de sport (incluant survet chaud pour les workouts en plein air !)
- ✓ Basket
- ✓ Dobok
- ✓ Matériel combat (si vous en avez déjà) : plastron, casque, protège avant-bras+tibia, mitaines, pitaines...
- ✓ Draps et oreiller
- ✓ Serviette
- ✓ Maillot de bain, tong, serviette de plage ;)