

VAL - DE - REUIL TRAINING CAMP

VENEZ-VOUS
PRÉPARER • TRANSPIRER
PARTAGER • ÉCHANGER

Du 22 au 24 Octobre 2020

STADE JESSE OWENS

2. CHAU Ritterhude, 27100 Val de Reuil

taekwondovaldereuil@gmail.com

06.10.56.42.75



Les clubs Partenaires





**Stade Jesse Owens
Parc des Sports,
2 Chaussée de Ritterhude
27100 VAL DE REUIL**

INSCRIPTIONS:

Rendez-vous sur la plateforme Martial Event.

<https://www.martial.events/fr>

Tarif : 50€ les Trois Jours.

INFORMATION COMPLEMENTAIRE:

Par mail : taekwondovaldereuil@gmail.com

Téléphone : 06.10.56.42.75 ou 07.81.76.21.26

Attention date limite d'inscription au stage le 19 octobre 2020

VAL DE REUIL TRAINING CAMP

Venez-vous préparer,

Transpirer,

Partager,

Echanger,

Relever le défi qui vous est proposé lors de ce stage d'excellence composé de plusieurs ateliers encadré par des experts de haut-niveaux ...

- Préparation physique
- Préparation Mentale
- Préparation Technico-tactique
- Récupération, Relaxation
- Arbitrage ...

Ce stage se déroulera le 22,23,24 Octobre 2020 de 9 heures à 17 heures, accessible à tous les combattants **à partir de la catégorie Benjamin**.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Passeport sportif avec certificat médical d'aptitude à la compétition de la saison en cours.
- Licence Fédérale 2020-2021.
- Autorisation parentale pour les mineurs.
- Ne seront acceptés que les participants ayant réglés leurs inscriptions de 50 € au plus tard le 15 octobre 2020.
- Aucun paiement ne sera accepté le jour du stage.
- Les coachs devront être majeurs et pourront participer au stage.
- Chaque stagiaire doit être muni de ses propres protections, bouteille d'eau et serviette.

RESTAURATION :

Il est interdit de manger dans le complexe sportif.

Celui-ci dispose d'un espace détente adapté.

Buvette et restauration rapide seront disponibles sur place.

HOTEL PARTENIRE :

Hôtel KYRIAD ROUEN SUD VAL DE REUIL

Ruelle Du Coin Des Saules

27100 VAL DE REUIL

Tél : +33 2 32 50 61 54 – Fax : +33 2 32 50 63 04

Tarif de 49€ la chambre pour 1, 2 personnes et 54€ pour une chambre.



***Pour réserver avec les tarifs préférentiels veuillez préciser le mot de passe TAEKWONDO".**

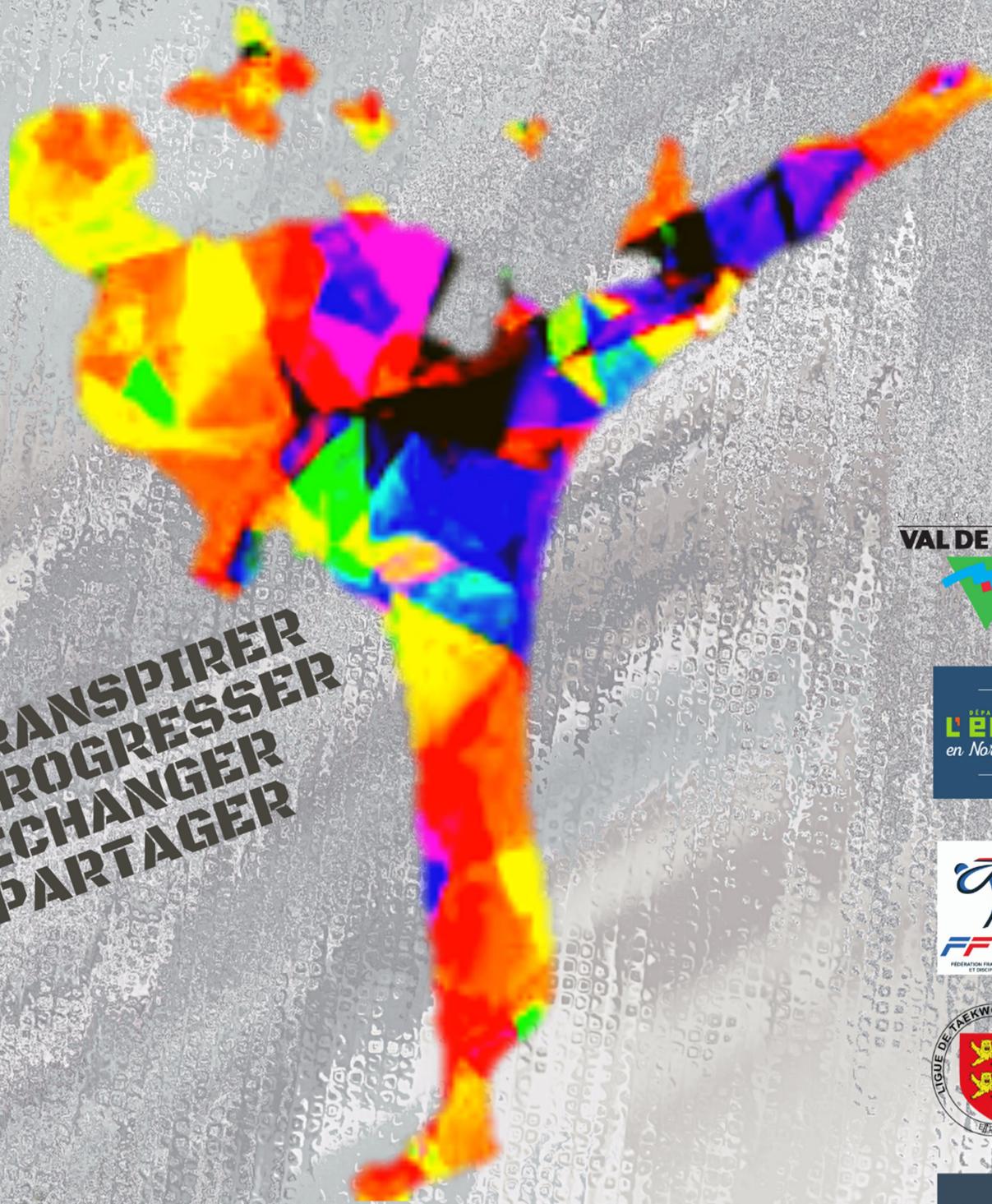
VAL DE REUIL TRAINING CAMP

PROGRAMME :

DATES										
Mercredi 21 octobre	Jeudi 22 octobre		Vendredi 23 octobre		Samedi 24 octobre					
Programme matin										
<i>Catégories d'âges</i>										
	<i>Benjamins</i> <i>Minimes</i>	<i>Cadets</i> <i>Juniors</i>	<i>Benjamins</i> <i>Minimes</i>	<i>Cadets</i> <i>Juniors</i>	<i>Benjamins</i> <i>Minimes</i>	<i>Cadets</i> <i>Juniors</i>				
	<i>Séniors</i>		<i>Séniors</i>		<i>Séniors</i>					
<i>Salle d'entraînement</i>										
	Gymnase de Parc	Gymnase Jesse Owens	Gymnase de Parc	Gymnase Jesse Owens	Gymnase Jesse Owens	Gymnase Jesse Owens				
<i>Heure d'accueil</i>										
<i>16h00</i> <i>Accueil des stagiaires</i>	9h30	9h30	9h30	9h30	9h00	9h00				
<i>Début des Entraînements</i>										
	10h00	10h00	10h00	10h00	9h15	9h15				
<i>Thème d'entraînement</i>										
<i>16h30</i> <i>enregistrement et retrait des badges</i>	Technico Tactique	Préparation Physique	Technico Tactique	Préparation Physique	Arbitrage	Arbitrage				
<i>Fin de l'entraînement</i>										
<i>19h30</i> <i>fin des enregistrements</i>	12h00	12h00	12h00	12h00	12h00	12h00				
Programme après - midi										
<i>Heure d'accueil</i>										
	13h30	13h30	13h30	13h30	13h00	13h00				
<i>Début des Entraînements</i>										
	14h00	14h00	14h00	14h00	14h30	14h30				
<i>Thème d'entraînement</i>										
	Technico Tactique	Technico Tactique	Technico Tactique	Technico Tactique	<i>Test Match</i>					
<i>Fin de l'entraînement</i>										
	16h30	16h30	16h30	16h30	18h00	18h00				

VAL DE REUIL TAEKWONDO TRAINING CAMP

Du 22 au 24 octobre
stade Jesse Owens



TRANSPIRER
PROGRESSER
ECHANGER
PARTAGER

taekwondovaldereuil@gmail.com

Tél: 06.10.56.42.75 ou 07.81.76.21.26

NATURELLEMENT

VAL DE REUIL

