



STAGE NATIONAL ESTIVAL A L'INSEP

INSEP – 11 avenue du Tremblay – 75012 PARIS

La fédération française de karaté est heureuse de proposer à ses professeurs et assistants un stage **du 8 au 11 juillet 2010 à l'INSEP**, dirigé par **les plus grands experts et cadres de la fédération**.

UN SITE EXCEPTIONNEL

Situé au cœur du Bois de Vincennes, l'INSEP est un lieu unique pour la pratique sportive où les plus grands champions français ont construit leur succès.

Vous serez accueilli au sein d'un complexe sportif moderne, entièrement rénové avec des équipements sportifs de pointe.



UN PROGRAMME SUR MESURE

Les cours seront répartis dans plusieurs salles **du jeudi 8 juillet au dimanche 11 juillet 2010**.

JEUDI 8 JUILLET	VENDREDI 9 JUILLET	SAMEDI 10 JUILLET	DIMANCHE 11 JUILLET
	10H – 12H30 KARATE TRADITIONNEL	9H30 – 12H30 KARATE TRADITIONNEL	10H30 – 12H00 KARATE TRADITIONNEL
13H ACCUEIL DES PARTICIPANTS			
15H – 18H KARATE TRADITIONNEL	15H – 18H KARATE DEFENSE PREPARATION AUX GRADES	15H – 18H LES KUMITES KARATE SPORTIF	
DECOUVERTE DES DISCIPLINES ASSOCIEES	DECOUVERTE DES DISCIPLINES ASSOCIEES	PEDAGOGIE ENFANTS DECOUVERTE DES DA	
	AMPHITHEATRE ECHANGE AVEC LE PRESIDENT ET LE DTN	SOIREE CONVIVIALE	

L'HÉBERGEMENT

A L'INSEP:

Vous avez la possibilité d'être hébergé en pension complète à l'INSEP du jeudi 8 juillet au dimanche 11 juillet 2010 au matin (3 nuits).

Plusieurs types d'hébergement possibles:

- En chambre single avec un lit une personne
- En chambre twin pour deux personnes, avec deux petits lits séparés
- En chambre double pour deux personnes avec un grand lit

Le complexe hôtelier a été entièrement rénové et une salle de repos confortable, avec télévision, est à votre disposition.

Le nombre de places étant limité (50 lits), réservez au plus vite!

A noter:

Les chambres sont équipées d'une salle de bain, d'un frigo et du wifi;

Les draps sont fournis mais **vous devez apporter votre propre linge de toilette** (serviettes de bain,...).

Le petit déjeuner ainsi que les repas seront pris dans la salle de restauration de l'INSEP.

PRÈS DE L'INSEP:

- **Hôtel Campanile Paris Est Joinville le Pont:**
1 allée Edmée Lheureux – 94340 JOINVILLE LE PONT
Tel: 01 48 89 89 99

- **Hôtel le Home Vincennes:**
7 rue Eugénie Gérard – 94300 VINCENNES
Tel: 01 43 28 17 44

- **Hôtel Daumesnil – Vincennes**
50 avenue de Paris - 94300 VINCENNES
Tel: 01 48 08 44 10

- **Etap Hôtel Porte de Vincennes**
2 av. Léon Gaumont – 75020 PARIS
Tel: 08 92 68 32 57

SOIRÉE CONVIVIALE

Un repas est organisé, en terrasse, avec les intervenants et les stagiaires le samedi 10 juillet 2010 au soir.

Vous y êtes bien évidemment tous conviés!

LES FORMULES

- Le stage = **100€**
- ~~La 1/2 pension (3 déjeuners: vendredi, samedi, dimanche midi) = 36€~~
- ~~L'hébergement en pension complète en chambre single = 225€~~
- ~~L'hébergement pension complète en chambre twin ou double = 195€~~

Cette formule comprend l'hébergement à l'INSEP du jeudi soir au dimanche matin avec petits déjeuners, repas du midi et repas du soir.

LES MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, il faut impérativement nous envoyer votre **formulaire d'inscription** (cf. annexe) accompagné de votre règlement par **chèque bancaire** à l'ordre de la Fédération Française de Karaté.

Les chèques seront encaissés à partir de mi-juin 2010.

Conditions d'annulation:


15 jours avant : Les 100€ de stage ne seront pas remboursés

INFORMATIONS PRATIQUES

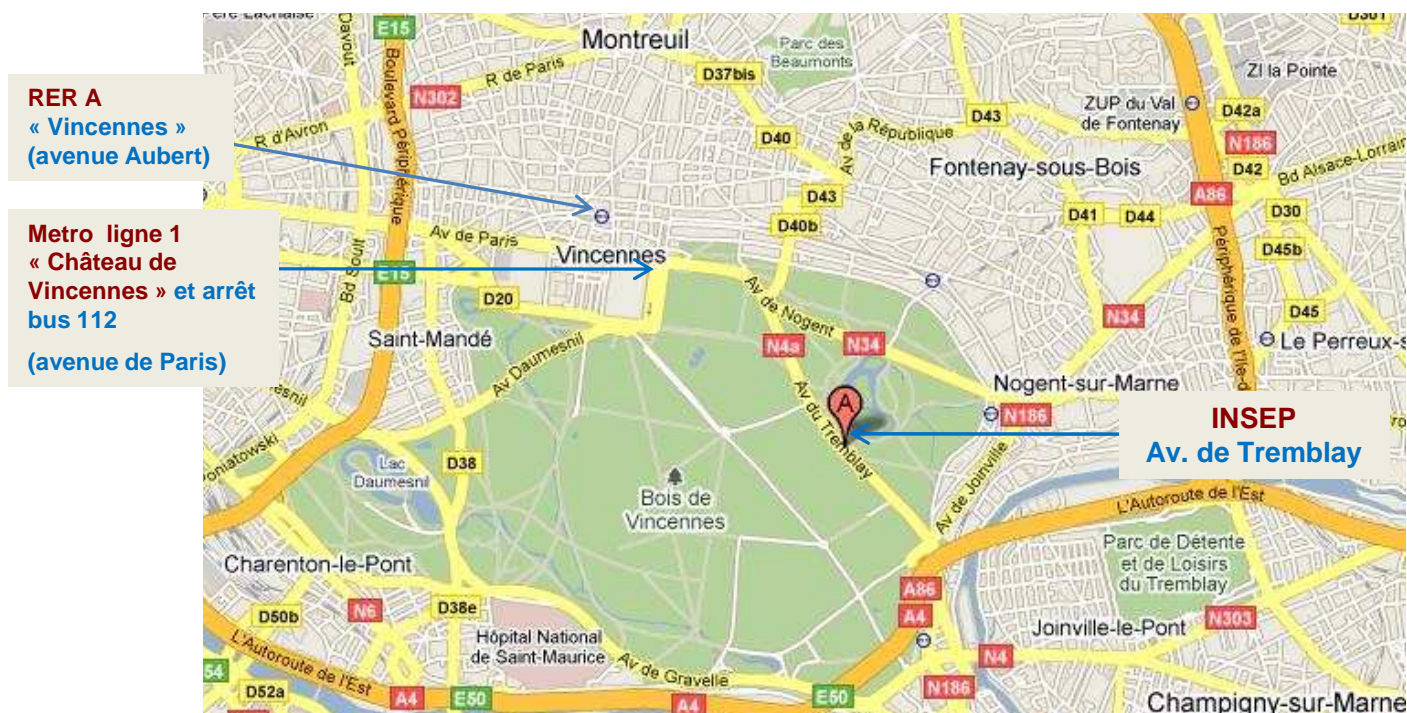
Adresse: INSEP – 11 avenue du Tremblay – 75012 PARIS

Comment se rendre en transport en commun à l'INSEP?

Transport en commun: Metro ligne 1 « Château de Vincennes » ou RER A « Vincennes » puis prendre le **bus 112** jusqu'à l'arrêt Champ de Manœuvre-Tremblay.

 Seules les personnes hébergées à l'INSEP peuvent bénéficier des places de parking du site. Pensez à nous donner votre n° de plaque d'immatriculation lors de votre réservation.

A l'extérieur de l'INSEP **peu de places sont disponibles.**



Pour tout renseignement contacter:

Ludivine MANOURY

Tel: 01.41.17.44.43

Fax: 01.41.17.44.97

Mail: lmanoury@ffkarate.fr