

## Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné(e)

autorise mon fils - ma fille

a participé au stage de rentrée organisé par le ZK 46 qui se déroulera les 12 et 13 septembre 2009 au Complexe sportif de Bretenoux-Biars.

Je donne mon accord pour tout transport.

J'autorise le responsable du stage à prendre, en cas d'urgence, toutes les initiatives nécessaires dans l'intérêt de mon enfant.

Le \_\_\_\_\_ Signature

奧菲麗

## Personnes à contacter en cas d'urgence

M ou M<sup>me</sup> \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

ou

M ou M<sup>me</sup> \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

## Restauration

Le repas de samedi et dimanche midi est assuré :  
Participation de 10 €  
Samedi soir : soirée surprise  
Renseignements et réservation : 06 08 68 59 76

## Hébergement

Possibilité de logement et d'hébergement  
(mobil'home, gîte, hôtel)  
Renseignement et réservation : 06 08 68 59 76

## Plan d'accès

### Par l'Autoroute A20

#### Arrivée de Brive la Gaillarde

- Sortie n° 54 Direction Martel, Vayrac, Bétaille, Bretenoux

#### Arrivée de Toulouse

- Sortie n° 56 Direction Gramat, Bretenoux

### Par Train

- Ligne nationale Paris-Toulouse
- À Brive, prendre la ligne Brive - Aurillac

Renseignement et réservation auprès de la SNCF



## KARATÉ

# STAGE DE RENTRÉE

## LA CROISÉE DES GÉNÉRATIONS

AVEC 2 CHAMPIONS DU MONDE

Dominique

Valera et Biamonti

Alexandre



## STAGE GRATUIT

Accessible à tous  
Adultes et Enfants

12 ET 13 SEPTEMBRE

Une organisation

F.F. KARATÉ  
disciplines associées

Dojo de  
Bretenoux-Biars (Lot)

Renseignements : 06 08 68 59 76

## Venez vous ressourcer avec Dominique Valera et Alexandre Biamonti

**2** champions qui s'apprécient  
**2** générations qui se ressemblent  
**2** palmarès exceptionnels  
*(36 titres européens, 7 titres mondiaux...)*



## Programme

- Les Différentes Distances
- Maîtrise et Situation
- Déséquilibre et Balayage
- Travail sur les séries techniques du Karaté Contact et les Bunkais (*passage du 1<sup>er</sup> au 5<sup>e</sup> Dan Contact*)
- Stratégie de Combat
- L'Art du Déplacement
- Enchaînement Pieds Poings

## Le Stage

Ce stage est ouvert à tous et chaque atelier sera adapté à ses participants.

Pour cela, nous avons créé 3 catégories :

- Enfants
- Ceintures couleurs (tous niveaux)
- Ceinture marron/noire

## Horaires

**Samedi 12 septembre**

De 10 h 00 à 12 h 00 et de 15 h 00 à 17 h 00

**Dimanche 13 septembre**

De 10 h 00 à 12 h 00

Pour une bonne organisation et de bonnes conditions d'accueil, nous vous remercions par avance de réserver vos places et d'arriver au dojo 20 minutes avant le début des ateliers.



## Body Karaté

Luc Ba, responsable du Body Karaté en Midi-Pyrénées, vous propose une chorégraphie avec nouveauté musicale, échauffement et cours spécifique. Le samedi de 15 h 30 à 17 h 00.

## Renseignements et Réservations

Nom .....

Prénom .....

Né le .....

Club .....

Licence N° .....

Grade .....

Adresse .....

Téléphone .....

Nombre de stagiaires .....

**Réservation à envoyer  
avant le 10 septembre**

**ZK 46 - BP 25 - 46130 Bretenoux**  
**Tél. 06 08 85 59 76 - 05 65 38 58 52**  
**E. mail : zk46@orange.fr**



**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées