

LA JOURNÉE TECHNIQUE DU CENACLE ! 2 stages à ne pas rater !

avec le GM Rémi MOLLET, 9^{ème} Dan TaekwonKido

Nommé instructeur de l'année par le Hall of Fame en Floride (USA) en Sept 98 & Sept 04 - récipiendaire du "Silver Life Achievement Award" en 05
Nommé "Grandmaster" de l'année 2009 à San Antonio (Texas) - Professeur Diplômé d'état (France et Corée) / Auteur de livres & DVD.

Lieu : Gymnase des ormes, 55 Av des ormes Le Perreux/Marne (94) - ATTENTION PEU DE PARKING !



1^{er} stage (au Perreux): STAGE POOM-SE du CENACLE (POOM-SE & HYONGS)

OUVERT AUX PRATIQUANTS
à partir de 8^{ème} KEÙP
(ADULTES & ENFANTS)

LES CLUBS EXTERIEURS AU
CENACLE SONT ACCEPTÉS
(sur invitation)



Ce stage permettra de rectifier les erreurs constatées chez les candidats lors des passages de grades et de les aider ainsi à s'améliorer.

BAREME
10 POINTS PAR STAGE :
apporter sa carte de présences-activités

Les 8^{èmes} et 7^{èmes} Keùps s'entraînent 1 heure,
les Les 6^{èmes} et 5^{èmes} Keùps 1 heure 30,
les Les 4^{èmes} et 3^{èmes} Keùps 2 heures,
Les 2^{èmes} et 1^{ers} Keùps 2 h 30, les Noires 3h.
Puis ils travaillent les Hyongs de Taekwondo

STAGE INDISPENSABLE
POUR PROGRESSER !!!
NOUVELLES NORMES
KUKKIWON !

Date :
DIMANCHE 11 Janv 2026
de 9h à 12h
Présentation à 8h30

8 ^{ème} / 7 ^{ème} Keùp	9h-10h	Taegeug 1+2	Puis travail des HYONGS de TAEKWONKIDO-SINKIDO							
6 ^{ème} / 5 ^{ème} Keùp	9h-10h	Taegeug 1+2	10h-10h30	Taegeug 3+4	Possib. rester ds salle pour travailler Poom-Se-Hyongs appris et corrigés.					
4 ^{ème} / 3 ^{ème} Keùp	9h-10h	Taegeug 1+2	10h-10h30	Taegeug 3+4	10h30-11h	Taeg. 5+6	Possib. rester ds salle après			
2 ^{ème} / 1 ^{er} Keùp	9h-10h	Taegeug 1+2	10h-10h30	Taegeug 3+4	10h30-11h	Taeg. 5+6	11h-11h30	Taeg. 7+8	Poss. rester ds salle	
C. Noires	9h-10h	Taegeug 1+2	10h-10h30	Taegeug 3+4	10h30-11h	Taeg. 5+6	11h-11h30	Taeg. 7+8	-> 12h P-S supér.	



découper ce coupon et le rendre **avant le 8 janvier**

(+ frais de participation ci-dessous) (cocher la case adéquate)

NOM :

stage 8^{ème} & 7^{ème} Keùp 8 € stage 6^{ème} & 5^{ème} Keùp 10 €

PRENOM :

stage 4^{ème} & 3^{ème} Keùp 12 € stage 2^{ème} & 1^{er} Keùp 14 €

AGE :

stage Noires 16 € Extérieurs au Cénacle (sur invit.) 65 €

GRADE :

CLUB :(indiquer la ville) + 5 € si inscription sur place

Autorisation du tuteur légal pour les mineurs : Je soussigné M./Mme autorise mon fils/ma fille nommé(e)

..... à participer au stage Poom-Sé du **11 janvier 2026 au Perreux/Marne**.

signature :



2^{ème} stage (à Bry): STAGE TECHNIQUES de COMBAT (WTF & KIDO)

Lieu : au Gymnase Marie-Amélie le Fur, 3 rue du clos Ste Catherine Bry/Marne (94)

OUVERT AUX PRATIQUANTS
ADULTES
à partir de 8^{ème} KEÙP
et ENFANTS
à partir de 10^{ème} KEÙP
(âgés au moins de 9 ans)

Stage adapté à tous les niveaux
LES CLUBS EXTÉRIEURS AU
CENACLE SONT ACCEPTÉS
(sur invitation)



PROGRAMME :
Techniques Combat Libre WT (nouvelles méthodes)
Déplacements
Enchaînements
Techniques spéciales
Travail de la rapidité et de la puissance
Règles d'arbitrage
Stratégie
+
Techniques de Combat Taekwon Kido (saisies, balayages, projections, clés)

AVEC LA PARTICIPATION DE L'ÉQUIPE COMBATS DU CÉNACLE (DONT CERTAINS MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE OU DU PORTUGAL) ET DU COACH DU CÉNACLE PEDRO BARROSO !!!

Attention : il n'est pas autorisé de rentrer sur le plateau omnisport du rdc avec des chaussures venant de l'extérieur.
Il est impératif de passer par le vestiaire 3 / 4 afin de se mettre pieds nus ou de mettre des chaussures de TKD propres.

Pour les uns, ce stage sera une bonne préparation aux compétitions à venir.
Pour les autres, ce sera une approche dynamique des techniques de combat

BAREME
10 POINTS PAR STAGE :
apporter sa carte de présences-activités

Comment apprendre à appliquer ses techniques en toute sécurité !

Date :
DIMANCHE 11 Janv 2026
de 14h à 17h
Présentation à 13h45

GARE AUX AMPOULES !!! PREVOIR DES PANSEMENTS et de « L'ELASTOPLASTE » !

PREVOIR : Une coquille (OBLIGATOIRE)
Des protège-tibias (OBLIGATOIRE) **et si possible des gants de boxe**

Facultatifs : Une bouteille d'eau, une serviette Des protège avant-bras,
un casque, un plastron

Les responsables de clubs apporteront casques, plastrons, raquettes, paos, pattes d'ours en leur possession. Le matériel devra être marqué.

Remise de certificats en fin de stage.

---X--- découper ce coupon et le rendre **avant le 8 janvier à votre professeur** (+ frais de participation ci-dessous)-----

NOM : * stage (adultes) 20 € (25 € après le 8 janv.) **gratuit pour les Ceintures Noires**

PRENOM : * stage (moins 13 ans) 17 € (22 € après le 8 janv.) **(Dan et Bandan) du Cénacle**

* personnes extérieures au Cénacle (sur invitation) 65 € (70 € après le 8 janv.)

(cocher la case adéquate) AGE : GRADE : CLUB :(indiquer la ville)

Autorisation du tuteur légal pour les mineurs : Je soussigné M./Mme autorise mon fils/ma fille nommé(e)

..... à participer au stage Techniques de combat du **11 janvier 2026 à Bry/Marne** signature :

NOTE : LES PROFESSEURS VIENDRONT EN GROUPANT LEURS ÉLÈVES, AFIN DE DÉSENGORGER LES ENTRÉES – INSCRIPTIONS PAR LES PROFESSEURS le SAMEDI 10 JANVIER de 13h à 14h À LA SALLE DE LA GARENNE (salle à confirmer) DE BRY/MARNE afin de récupérer les "pass" pour leurs élèves