



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : Dimanche 30 novembre 2025

Lieu : Gymnase du Parc des Loges, Impasse Jean Anouilh - 91000 Evry-Courcouronnes

Horaires : de 9h à 16h

Tarif : 10 euros

Intervenants :

- Eric BAUER – Expert 8^e Dang (Trúc Liên Hoa Linh Quyền Nội Gia Võ Đạo Việt Nam)
- Hung Mã HUYNH – Expert 7^e Dang (Vo co Truyen Vietnam)
- Véronique NGUYEN - Experte 7^e Dang (Vo Thuat Van Vo Dao)
- Mã Trinh LESOIL - Experte 5^e Dang (Vo co Truyen Vietnam)
- Jean-Christophe BROCC – Expert 7^e Dang (Vovinam)

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 27/11/2025

AU PROGRAMME :

- **9h00-9h15** : Echauffement
- **9h15** :
 - Leçon de lance : lao mai thuong avec Eric BAUER
 - Travail de l'éventail, double bâton court avec Véronique NGUYEN
 - Self Défense (Khoa go) et Lutte Vietnamiennne (Vat) avec Jean-Christophe BROCC
- **10h15** :
 - Atelier pieds/poings (Gants fermés ou ouverts, les protections tibia, coudes, dents, coquilles) avec Hung Mã HUYNH
 - Travail bâton long avec Mã Trinh LESOIL



- **11h15 :**
 - Leçon de lance : lao mai thuong avec Eric BAUER
 - Travail de l'éventail, double bâton court avec Véronique NGUYEN
 - Self Défense (Khoa go) et Lutte Vietnamiennne (Vat) avec Jean-Christophe BROCC

- **13h45 :**
 - Atelier pieds/poings (gants fermés ou ouverts, les protections tibia, coudes, dents, coquilles) avec Hung Maï HUYNH
 - Travail bâton long avec Maï Trinh LESOIL
- **14h45 :**
 - Leçon de lance : lao mai thuong avec Eric BAUER
 - Travail de l'éventail, double bâton court avec Véronique NGUYEN
 - Self Défense (Khoa go) et Lutte Vietnamiennne (Vat) avec Jean-Christophe BROCC
- **15h45 :** Etirements