MONTPELLIER HAEDONG KUMDO
MONTPELLIER hK
해동검도

STAGES DÉCOUVERTE OUVERTS À TOUS

4>5 DECEMBRE 2021
MONTPELLIER

ENTRÉE : 2€
AU PROFIT DU TÉLÉTHON

Festival des
ARTS MARTIAUX • CULTURE • GASTRONOMIE • K POP
ARTS CORÉENS

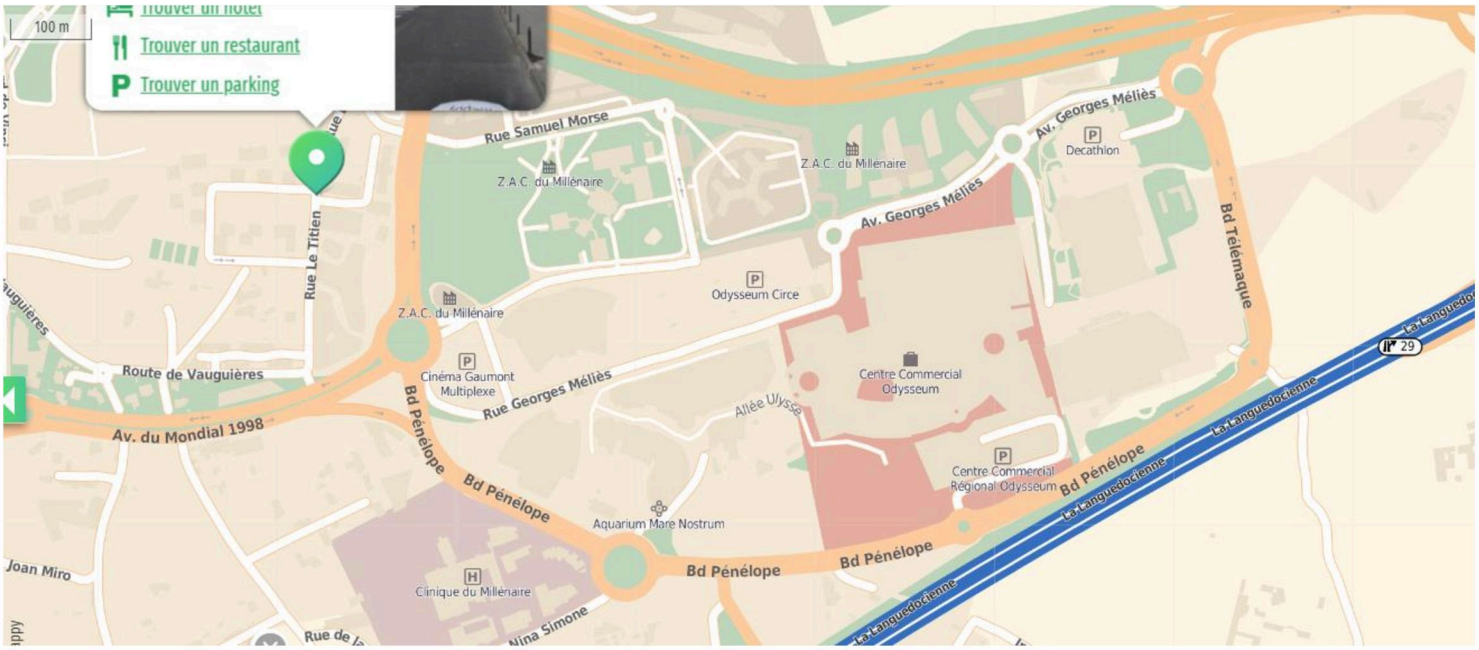
GYMNASE GEORGES FRÊCHE • 245 RUE LE TITIEN • MONTPELLIER

CONTACT : 06 89 07 33 13 • INFOS : www.seminairedesartscoreens.fr

Montpellier Haedong Kumdo
74, rue du mas de Miécamp
34000 Montpellier

06 89 07 33 13 – MHDKD34@gmail.com
http://www.sabrecoreen.com

COMMENT VENIR – OÙ DORMIR



Lieu des stages

GYMNASE GEORGES FRECHE
245, rue le Titien – 34000 Montpellier

Venir à Montpellier

En voiture

Autoroute A9, sortie 29 Montpellier Est.

En train	En avion
Montpellier est situé à seulement 3h30 de Paris par le TGV. Comptez une quinzaine d'aller-retour par jour. Quatre trains directs assurent le trajet Montpellier – Aéroport Roissy-Charles de Gaulle (à côté de Paris). **Tramway ligne 1** à la station "Gare Saint Roch". Prendre le tram ligne 1 descendre à l'arrêt « **place de France** ».	L'aéroport de Montpellier est desservi par 11 compagnies aériennes incluant Air France, Ryanair et Easyjet. L'aéroport de Montpellier est situé à 10km du centre historique (environs 15 minutes en voiture). Sur place, des taxis, un service de location de voitures et une navette sont disponibles pour vous rendre à Montpellier. **Contactez-nous, nous organiserons une navette**

Montpellier Haedong Kumdo
74, rue du mas de Miécamp
34000 Montpellier

06 89 07 33 13 – MHDKD34@gmail.com
http://www.sabrecoreen.com

DOSSIER D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

Forfait	Tarifs Enfants-ados-adultes	Baby 4 à 7 ans	Choix
Stage de cuisine (A)	**20**		
Stage de Calligraphie et Coréen (B)	**10**		
Stage BABY (Samedi après midi 4-7 ans)		**15**	
1 stage au choix hors cuisine (préciser le n°)	**25**		
2 stages au choix hors cuisine (préciser les n°)	**40**		
3 stages au choix hors cuisine (préciser les n°)	**50**		
Master Class (Dimanche)	**50**		
Journée du Samedi 4/12 (préciser les n°) HORS cuisine et repas	**60**		
Journée du Dimanche 5/12 (préciser les n°) HORS Repas	**60**		
Stage TOTAL (préciser les n°) HORS cuisine et repas	**90**		
Stage TOTAL – réduction licenciées FFTDA / Léo Lagrange	**80**		
Repas coréen Samedi midi	**12**	**12**	
Repas coréen Dimanche midi	**12**	**12**	

FAIRE LE REGLEMENT : **AVANT LE 21 Novembre 2021** (Après ou sur place prévoir 20 Euros de plus)

NOM : Montpellier HAEDONG KUMDO Code Etabliss Guichet Compte Clé 13506 10000 04923839000 09 **IBAN** : FR76 1350 6100 0004 9238 3900 009 **BIC** AGRIFRPP835	**PAR LA POSTE (avant le 21 novembre 2021)** **A renvoyer à** **Montpellier Haedong Kumdo** **74 Rue du Mas Miécamp – 34090 Montpellier**

----------PARTIE A RENVOYER (avant le 21 Novembre) ----------

Nom : _____ Prénom : _____

MAIL : _____ Téléphone : _____

Je m'inscris pour les stages suivants :

✓ **Samedi (mettre le N° des stages choisis)** ___ ___ ___ ___ ___ Montant : _____

- ☐ Cours de Cuisine Montant : _____
- ☐ Cours de Calligraphie et Coréen Montant : _____
- ☐ Repas samedi - Nombre de Repas ____ (x12 €) Montant : _____
- ☐ Stage enfants (4-7 ans) Montant : _____

✓ **Dimanche (mettre le N° des stages choisis)** ___ ___ ___ Montant : _____

- ☐ Repas dimanche - Nombre de Repas ____ (x12 €) Montant : _____

TOTAL : _____

Règlement par (avant le 21 Novembre) ☐ Chèque (Ordre MHK) ☐ Espèces ☐ Virement

En m'inscrivant je m'engage à respecter les horaires et le règlement du stage. Signature

Montpellier Haedong Kumdo
74, rue du mas de Miécamp
34090 Montpellier

06 89 07 33 13 – MHDKD34@gmail.com
http://www.sabrecoreen.com

OU DORMIR

(tarifs donnés a titre indicatif)

Hôtel ibis budget Montpellier Centre Millénaire

ZAC Blaise Pascal, 25 Rue des Frères Lumière - 34000 Montpellier
+33(0)8 92 68 09 04
A partir de 47€ la nuit (3 personnes), sans petit-déjeuner web

PLUS PROCHES – Il faut demander le tarif SPORT

HôtelF1 Montpellier Sud Route de Palavas, Chemin St Hubert - 34970 Lattes +33(0)8 91 70 53 25 A partir de 31€ la nuit, sans petit-déjeuner web	**Best Hôtel Montpellier Millénaire** Parc du Millénaire, 690 Rue Alfred Nobel - 34000 Montpellier +33(0)4 67 22 09 22 A partir de 69€ la nuit, sans petit-déjeuner web
Hôtel Campanile Montpellier Est - Le Millénaire 1083 Rue Henri Becquerel, Zac Du Millénaire - 34000 Montpellier +33(0)4 67 64 85 85 A partir de 51€ la nuit, sans petit-déjeuner web	**Holiday Inn Express Montpellier - Odysseum** 60 Avenue Nina Simone - 34000 Montpellier +33(0)4 99 51 61 00 A partir de 59 € la nuit, petit-déjeuner inclus web

UN PEU PLUS LOIN

Hôtel du PARC Euromédecine 2, rue du caducée – 34090 Montpellier 04 67 52 43 33 Twin : 60 euros petit déj inclus Triple : 80 Euros petit déj inclus	**Best Hôtel Montpellier Nord** 861, rue de la croix verte – 34000 Montpellier 04 67 61 01 30 Twin : 60 Euros petit déj inclus Single : 49 Euros petit déj inclus

Hôtels proches de la gare

Hôtel Ibis Centre Comédie Immeuble Le Triangle, Allée Jules Milhau 34000 Montpellier Tramway ligne 1, station "Comédie" +33 (0)4 99 13 29 99 web A partir de 85€ la nuit, sans petit-déjeuner	**Hôtel Ibis Centre** 95, place Vauban - 34000 Montpellier Tramway ligne 1, station "Antigone" +33 (0)4 67 64 06 64 web A partir de 79€ la nuit, sans petit-déjeuner

PARTENAIRES

Mairie de Montpellier
Gymnase Georges Frêche

Conseil Départemental de l'Hérault
Subvention

FFTDA
Aide logistique et financière

Léo Lagrange
Aide financière

Comité Départemental de TKD Hérault

Ecole Coréenne de Montpellier
Cours de Coréen

Centre Culturel Coréen
Goodies

Mr Min
Le roi du goût

CUISINE ET CULTURE COREENE

Repas du Samedi midi 12 Euros	**BIBIMBAP (Bœuf ou thon)** C'est le plat emblématique de la Corée du sud, du riz, de la viande (ou du thon) et des légumes. Chacun assaisonne de plus ou moins de sauce piquante « Kotchoujang » et on mélange le tout.	
Repas du Dimanche midi 12 Euros	**DOSIRAK** C'est une forme de « plateau repas » dont les Coréens raffolent. Il contient plusieurs aliments dont de la viande et des légumes marinés. Il permet de goûter plusieurs choses et d'échanger avec les partenaires de table.	
COURS DE CUISINE **Samedi après midi** 20 Euros	**SURPRISE !** A l'heure où nous produisons le programme, le choix n'est pas fait ! Mais il le sera très prochainement.	Miam ! Miam !

GOODIES

Tout au long du festival nous offrirons des Gooddies. C'est grâce à la **FFTDA**, au **Conseil Départemental de l'Hérault**, à **l'école Coréenne de Montpellier** et au **centre culturel Coréen** que nous pourrons offrir les cadeaux.

PROGRAMME DES STAGES – SAMEDI 4 DECEMBRE 2021

Horaire	Choix	Choix	Choix	Choix	CULTURE
8h15	**Accueil – Café – petit déj - Inscriptions**				**Expo photo Tenues traditionnelles Hanbock K-POP** Gratuit
9h00-9h30	**Body taekwondo** (Gratuit pour ceux qui font des stages)				
9h30-9h45	PAUSE				
9h45-10h45	Soo Bahk Do 1	Haedong Kumdo 2	TKD Poom See 3	Hapkimudo 4	
11h00-12h15	Ssang Jol Gon 5	TKD Contact 6	Taekkyon 7	Sonmudo 8	
12h15-14h00	**Repas Coréen (pré-inscription) et buvette**				
14h00-15h00	Hapkimudo 9	Sonmudo 10	TKD Défense 11		**Goodies** FFTDA et Corée
15h00-15h15	PAUSE				
15h15-16h15	Taekwondo WT 12		Ssang Jol Gon 13	Haedong Kumdo 14	**Calligraphie Coréen (A)**
16h15-16h45	PAUSE				
16h45-18h00	Taekkyon 15		TKD Contact 16	Soo Bahk Do 17	**Cours de cuisine (B)**
19h00-23h00	**Soirée-repas ! (voir plus bas)**				

SAMEDI 4 DECEMBRE 2021 – STAGES BABY (4 A 7 ANS)

Horaire	Choix	
14h00-15h00	Tae Kwon Do partie 1	**Tarif unique 15 Euros**
15h00-15h15	PAUSE	
15h15-16h15	Préparation Passage de grade	
16h15-16h45	PAUSE	
16h45-17h45	Tae Kwon Do Partie 2	

SOIREE - SAMEDI 4 DECEMBRE - à 19h00

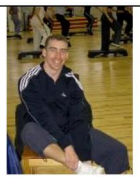
(Gymnase Georges Frêche – sur place)

La soirée est OUVERTE à TOUS ceux qui participent au séminaire et leurs proches. Elle est gratuite pour les enfants et les adultes ! **CHACUN APPORTE A BOIRE ET A MANGER (pour partager)**. Merci de prendre des spécialités de votre région (pas de chips, de cacahuètes,…). Possibilité de réchauffer au micro onde

PROGRAMME DES STAGES – DIMANCHE 5 DECEMBRE 2021

Horaire	Choix	Choix	Choix	CULTURE
8h30	Accueil – Café – petit déj - Inscriptions			**Expo photo Hanbock K-POP**
9h00-12h00	**MASTER CLASS - 18** Tous les arts, tous les intervenants pendant 3 heures.			
12h15-14h00	**Repas Coréen (pré-inscription) et buvette**			
14h00-15h15	Taekwondo WT 19	Hapkimudo 20	Soo Bahk Do 21	Taekkyon 22	**Expo photo Hanbock K-Pop Tir à l'arc Musique**
15h15-15h30	PAUSE			
15h30-16h45	Sonmudo 23	TKD Contact 24	Haedong Kumdo 25	TKD défense 26	

ARTS MARTIAUX



Body Taekwondo

Niveau de stage : Facile

Intervenant : M. Rizzi Stefano

DESCRIPTION

Le Kick'n form est une méthode d'échauffement et de fitness qui inclut des mouvements d'arts martiaux. Il permettra un échauffement complet. Stefano est un excellent formateur et animateur, il mettra le feu !

Sonmudo (art martial Zen)

Niveau de stage : Facile

Intervenant : Maître Franck Delevallez

DESCRIPTION

Le Sonmudo est un art martial Zen. On y travaille des postures, des exercices respiratoires et de concentration ainsi que des mouvements, généralement lents mais qui peuvent s'avérer redoutablement efficaces.

Ssang Jol Gon (Nunchaku coréen)

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Park Pil Won

DESCRIPTION

Cette pratique est très riche techniquement. Vous y découvrirez les mouvements de base, les enchaînements codifiés, et une partie combat. Maître Park Pil Won vous fera découvrir cet art grâce à une pédagogie adaptée.

Haedong Kumdo (sabre Coréen))

Niveau de stage : Facile à Difficile

Intervenant : Maître YU Rea Young

DESCRIPTION

Le sabre coréen est une méthode de sabre très dynamique. Le combat est envisagé sous tous les angles à un contre plusieurs,… Le travail est à la fois très technique et ludique. Il s'adapte à tous les publics.

HapkiMudo (self-défense)

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Lee Kang Jong

DESCRIPTION

L'Hapkimudo est une méthode de self-défense coréenne enseignée par maître Lee Kang Jong, expert impressionnant de vitesse et de précision. Vous y aborderez un très large panel de techniques.

Taekwondo WT

Niveau de stage : Facile à Difficile

Intervenant : Maître Nuno Damaso

DESCRIPTION

Le TKD WTF est aujourd'hui le plus répandu dans le monde ! Maître Damaso est un expert mondialement reconnu. Toujours de bonne humeur, il anime les stages avec une grande passion !

Taekwondo Contact (TKD contact)

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : M. Mathieu Damiano

DESCRIPTION

Ch du MONDE en kick Boxing et membre de l'équipe de France de TKD, Mathieu vous fera découvrir avec pédagogie la version Pieds/poing du TKD.

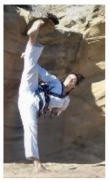
Taekwondo Défense

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Park Pil Won

DESCRIPTION

Le Taekwondo Défense propose une approche autour des techniques de TKD et des Poom See pour une application en self-défense. C'est un retour aux sources et une méthode qui peut permettre d'enrichir votre pratique.



Soo Bahk Do

Niveau de stage : Facile

Intervenant : Maître Elodie Mollet

DESCRIPTION

Un art martial traditionnel qui sera présenté par Elodie Mollet à partir de mouvements de base spécifiques et de leur signification martiale.

Taekkyon

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Guillaume Pinot

DESCRIPTION

Généralement présenté comme l'ancêtre du Taekwondo, le Taekkyon est un art martial à part entière. Maître Pinot qui a résidé de nombreuses années en Corée vous en fera découvrir tous les aspects.