



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Règle et morale

Sous risque d'être reporté en été 2021, le stage aura bien lieu le 30-31 mars 2021 si les mesures COVID seront abolies concernant l'interdiction des sports de contact.

Le stage se fera dans un esprit de partage et d'apprentissage et non pas de compétition ! Aucune tension, pas de cardio, pas d'égo, pas de peur, pas de force ! Uniquement se faire plaisir !



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Description 1/2

Jour 1 / Samedi 27 mars :

- Dans un 1er temps, l'idée sera de vous renforcer psychologiquement puis de gérer le stress interne.
- Ensuite on vous apprendra à vous déplacer, bouger de façon explosive, coordonné et ludique afin que vous ayez un certain temps d'avance sur votre adversaire.
- Pour finir utiliser l'intégralité du corps afin de savoir comment parer/contrer/encaisser diverses attaques.



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Instructeurs :

Mengis Yannick instructeur de Systema et Self-défense au Karaté Club Valais.

(plus d'infos sur www.systema-valais.ch/instructeurs)

Nathan Gaspoz instructeur de WCS niveau 303 formé au près du célèbre DK Yoo.



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Description 2/2

Jour 2 / Dimanche 28 mars :

- Comme le jour 1, pour commencer, le thème sera de se renforcer psychologiquement puis de gérer le stress interne.
- Dans un 2ème temps on vous apprendra à vous déplacer et bouger face à plusieurs adversaires.
- Pour finir on essaiera d'appliquer un travail libre des techniques enseignées afin de tenter/parer/encaisser face à un ou plusieurs adversaires.



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Ce stage d'art martial mixte vous permettra notamment d'acquérir un système de travail et de combat qui va au-delà de la simple confrontation physique.

Nous vous transmettrons des connaissances supplémentaires directement ou indirectement pour votre pratique personnel, professionnel ou simple découverte en :

- Sport de combat & Self defense
- Technique martial varié
- Divers secrets
- Compréhension de la biomécanique
- Obtenir facilement un bien être physique et psychique



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Logistique et informations

Équipement autorisé :

- Arme factice
 - Kimono
 - Training
 - Pantalon sécurité/militaire
 - T-shirt
 - Pull
- (Pas de short, pas de Protection)

Niveau et discipline :

- Tous niveaux,
- Âge 15-50ans
- Tout arts martiaux ou sports de sont applicables.

Repas :

Sandwich 5.-
jambon ou thon

Nuitée :

- Sur demande uniquement



Karaté Club Valais
Systema
Rue du Scex 4
1950 Sion



« Fast & Strong »

Variante de prix

Jour 1 et 2 :

Samedi 27 mars 10h00-15h30 = 5h30

Dimanche 28 mars 10h00-15h30 = 5h30

10h de cours + 1h de pause midi = 11h

Prix = 190.- (-17.-/h)

(Verre de l'amitié samedi et dimanche
dès 15h45 au The Dugout Sports Bar)

Jour 1

samedi 27 mars 10h00-15h30 = 5h30

Prix = 110.- (22.-/h)

(Verre de l'amitié dès 15h45
au The Dugout Sports Bar)

Jour 2

dimanche 28 mars 10h00-15h30 = 5h30

Prix = 110.- (22.-/h)

(Verre de l'amitié dès 15h45
au The Dugout Sports Bar)

Offre

Pour tous les adhérents et partenaires du Karaté Club Valais
(toutes disciplines confondues)

vous disposerez de 20% (40.-) sur le prix du stage
variante 1&2 uniquement.

www.systema-valais.ch

WCS
WARFARE COMBAT SYSTEM