



## **Le 29 et 30 septembre 2018** **1er regroupement Dauphinois**

Venez progresser, échanger, découvrir toutes les facettes de la savate

### **AVEC AU CHOIX**

Savate pour tous - canne de combat - savate forme - savate defense – preparation au combat



**La canne de combat (29 septembre au matin)** : Peu connu venez découvrir cette discipline. Venez devenir le Jedi de la canne cette pratique dont certains mouvements ont été mis en scène dans les films Star Wars lors des combats au sabre laser.

**LE REFERENT** : Jean-Pierre Bernard



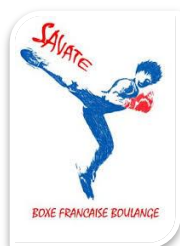
**La savate forme (30 septembre au matin)**: Dansez-bougez-savatez sur de la musique. De la technique, du cardio, du renforcement seront au cœur de ce regroupement ludique. Tous en rythme pour boxer en musique

**LE REFERENT** : Fabienne Richard



**La savate defense (journée du 29 septembre)** : gestion du stress d'une agression, les moyens à disposition, comment faire face ? des questions qui auront une réponse avec ce regroupement utilisant la savate comme support de self defense.

**LE REFERENT** : Jean-Pierre Bernard



**La savate pour tous (samedi et dimanche)** : Que vous ayez 1 an de licence ou plus, ce regroupement est fait pour ceux ou celle qui désirent progresser en assaut sans pour autant vouloir se lancer dans la compétition. *Bien-être et sportivité garantie*

**LE REFERENT** : Pascal Mandran



**La savate combat (samedi et dimanche)**: Le graal de la discipline le combat se prépare avec précision et sérieux. Tests, préparation technico-tactique, mise de gants, préparation mentale rien ne sera épargné pour les plus valeureux.

**LE REFERENT** : Sébastien Pilot