

Région Yvanovo / Russie

Camps d'été intensif 2020

Avec Olga Korogodskaya



du 31 juillet au 9 aout 2020

Olga Korogodskaya :

- Instructrice de shashka depuis 2000, formé par Volchya Sotnya (« Centaines de Loups » groupe de Cosaques de la région Kuban)
- Instructrice Certifiée des arts martiaux militaires de l'école de A.A. Kadotchnikov
- Instructrice Certifiée de Systema style ROSS, école A.Retyunskih (basé sur LE SAMBO)
- Championne d'Europe en MMA
- Médaille de bronze en Canne de Combat
- L'auteur du livre « Zhivaya Stal » (« Real Steel ») au sujet du développement psychologique, spirituel et social de l'homme par le travail avec la shashka

Programme d'entraînement de 6 jours:

- Les fondamentaux de la pratique de la shashka (sabre cosaque)
- Maniement et enchainements avec une ou deux shashkas
- Techniques de la coupe / combat (l'entraînement se fait à deux)
- Acrobaties martiales, déplacements avec shashkas et autres armes
- Lancé de couteau, travail avec Arapnik (« fouet »)
- Travail avec la chaine, avec le fouet (les cours seront guidés par les instructeurs du groupe VEDVOY / Yvan Popov)
- Les principes de travail avec la shashka transposés au travail avec d'autres armes (carabines, pelles, couteaux, chaises, stylos...)
- Libération de saisies, réception des frappes
- Atelier découverte de la Gymnastique Slave (uniquement pour les femmes, « réactivé son ancêtre féminin »)

Environnement:

Travail de jour et de nuit, selon la météo, dans un salle, en foret et en utilisant ses ressources naturelles, mais aussi dans une barque,

Lors du séminaire il sera possible de réorienter des thématiques selon les demandes des pratiquants.

Entraînement de 6 jours 5h par jour (2h - sabre , 3h - corps à corps). Le reste du temps libre est dédié à la pratique libre, la découverte de l'environnement, repos ou au Bania (Sauna)...



Hébergement / Repas / Déplacements

Le Tarif inclus **hébergement** (dans les gîtes 2- 6 personnes ou hôtels lors des déplacements), **repas maison** souvent fait par les cuisiniers locaux, ou cafétérias lors de déplacements, **déplacements** (en voitures ou mini bus entre les différents lieux de pratique et visites touristiques) Le déplacement jusqu'au lieu du stage et retour n'est pas compris dans le tarif.

Visites touristiques le tarif inclus 3 jours d'excursions dans le villes:

- Yvanovo (Visite du centre de textiles et l'usine Nazarov & Calibre - fabricants de shashkas et armes blanches)
- Souzdal & Paleh, villes de « L'anneau d'or » connues pour ses églises, monastères et l'histoire, le tout dans le paysage verdoyante magnifique.



Tarif du stage : 960 € /personne + 19 € licence ASPTT

Tarif préférentiel jusqu'au 15 Mars 2020 : 900 €

(Tarif famille : -25% / personne supplémentaire)

Visa:

Toutes les démarches concernant la Visa doit être fait par vous même. Vous pouvez vous renseigner sur le site www.visapourlemonde.fr. Ce n'est pas compliqué et peut se faire par un agence de voyage intermédiaire. Nous allons vous donner les liens et créer des journées d'information et coordination sur ce sujet.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Club :

Age :

Tarif :

L'inscription doit se faire par courrier. Elle deviendra définitive à réception de ce formulaire et d'un acompte de 50% du prix total du stage. Le solde doit être réglé au plus tard le matin du stage. Pour une inscription à moins de 21 jours de l'événement, la totalité du prix du stage est due. Les confirmations d'inscription sont adressées aux inscrivants par mail, à l'adresse donnée lors de leur inscription.

Modalités du paiement:

- **chèques à l'ordre de l'Association PAMRAD / Adresse: Ass PAMRAD 33 rue Henri de Sahuqué, 31400 Toulouse**
- **Coordonnées bancaires pour le virement : ASSOCIATION PAMRAD,
IBAN: FR76 1780 7000 1145 5210 5248 722 BIC : CCBPFRPPTLS**

L'assurance ne comprend que le temps de pratique.

Le PAMRAD by ASPTT ne pourra être tenue responsable de tous incidents ou accidents hors pratique.

Règlement d'acompte à l'ordre de PAMRAD by ASPTT
33, rue Henri de Sahuqué 3400 TOULOUSE

Date :

Signature :

