

# STAGE NATIONAL DE COMBAT RUSSE 23 ET 24 JUIN 2018 ENP NIMES

STAGE NATIONAL

DE

COMBAT RUSSE / SAMBO COMBAT

et

DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE EXPLOSIVE

DIRIGE PAR

EDDY ROS ET JEAN JACQUES RODRIGUEZ

LE 23 ET 24 JUIN 2018

A L ' ECOLE NATIONALE DE POLICE DE NIMES

Cela a pris le temps mais voilà comme vous l' aviez demandé nous organisons un stage intensif à l' ENP.

L' autorisation nous a été accordée par la direction de l' ENP que nous remercions énormément.

Tous les instructeurs et personnels de l' ENP sont invités à y participer afin d' échanger et de parfaire mutuellement nos techniques.

Ce stage s' adresse à tous les pratiquants de combat et d' art martiaux. Vous pouvez inviter vos relations désirant découvrir notre discipline à condition de respecter nos contraintes citées plus bas.

Pourquoi ce stage?

Et bien en fin d' année cela permet d' aller encore plus loin dans l' approfondissement des techniques que nous avons développé tout au long de la saison et d' aller chercher des ressources physiques et psychiques que nous n' imaginions pas posséder.

Ce stage cette année se développe en deux thèmes :

Jean Jacques RODRIGUEZ, se chargera du développement de la FORCE EXPLOSIVE le 23 juin durant toute la journée.

Je vous rappelle que Jean Jacques est licencié en STAPS et préparateur Physique de haut niveau. Il a élaboré ce thème pour tout pratiquant mais aussi pour tout enseignant qui en tirera partie afin d' améliorer les performances de ses élèves et compétiteurs.

Moi je dirigerai le stage de Combat russe et Sambo combat le 24 . Cette année mixité entre les deux disciplines sur le thème de la force explosive.

en pièce joint le programme proposé par Jean Jacques.

Les horaires

rendez vous le 23 juin à 9h sur le parking de l' ENP

Début du stage à 9h30 jusqu' à midi ou midi 30, puis reprise une heure après pour environ 3 heures de cours supplémentaires.

Idem le 24 en fonction de vos souhaits ( nous en parlerons le 23).

Possibilité de faire une journée sur deux ... mais c' est dommage.

#### Les formalités.

Chacun sera en possession d'un pièce d'identité et / ou carte d'accès à l'ENP.

Les repas personnels seront pris pour tout le monde sur place à midi . Les sorties de l'école seront interdites pour tout le monde pour des raisons de sécurité et administratives à midi.

prévoyez donc votre PICNIC sur place.

#### Équipement

De l'eau et de l'eau

couteau d'entraînement

si vous possédez : gants de Sambo, coquille, protèges tibias, protège dents et kimono ( couleur au choix Cliquez-moi!)

TARIFS

Membres AR2 et clubs de combat Russe : 70 euros

invités et membres de club extérieurs : 80 euros

une journée 40 euros pour tous.

en comparaison : une journée de stage avec deux instructeurs pour le prix de 5 paquets de cigarettes ...bientôt 4

#### Hébergement

des hôtels sont disponibles non loin de la sortie d'autoroute NIMES EST. 500 mètres de l'ENP.

Merci de me confirmer au plus vite votre participation par email ou sms

précisez vos nom prénom , AR2 ou extérieur, club et pratique, numéro de téléphone.

Je serai responsable de vous au sein de l'ENP et j'établirai un listing complet à présenter au poste de garde en début de stage.

Eddy ROS

Académie Ros Défense AR2

ar2nimes.com

06.51.40.02.12