

4ème SEMINAIRE KARATE DEFENSE SYSTEM Ile de France et zone Nord

LES 30 et 31 Mars 2019

Dojo de l'Ecole Polytechnique – Palaiseau (91)

Sous la direction de

Christian PANATTONI – 7ème dan – BEES 2

Concepteur du Karaté Défense System, Instructeur des techniques
d'intervention, sports de combat et corps à corps



assisté de

Evelyne GOMINET – 5ème dan – BEES2

Philippe DROBINSKI – 5ème dan – BEES1

Stéphane MEDER – 5ème dan – BEES1

Instructeurs KDS et pratiquants de diverses disciplines de combat

PROGRAMME EN 3 MODULES DE 3H :

DEFENSES ET PERCUSSIONS – TECHNIQUES DE CONTROLE

DEFENSE AU SOL – ARMES ET OBJETS CONTONDANTS

Nouveau : Préparation grades KARATE DEFENSE

STAGE OUVERT A TOUS LES LICENCIES FFKDA et FCD (toutes disciplines acceptées)

Et autres pratiques arts martiaux et sports de combat (présenter une licence de la fédération concernée)

(Condition : avoir + 18ans)

Renseignements :

Accueil et organisation sur site : M. Philippe DROBINSKI -

06.20.00.65.25 ou philippe.drobinski@lmd.polytechnique.fr

Plus d'infos sur le KDS : panachris@aol.com – 0603682955 - <http://karatedefensesystem.fr>

FICHE D'INSCRIPTION AU SEMINAIRE KDS IDF

A retourner avant le 25 Mars 2019 impérativement

(Sans attendre pour autant la dernière minute, merci....c'est plus facile pour l'organisation)

A Christian PANATTONI – 1 clos de l'ortolan – 33750 - Saint Quentin de Baron

Ou par mail : panachris@aol.com

Nom : Prénom :

Adresse :

N° téléphone : e.mail.....

Grade Karaté ou DA :

Licence FCD N° (le cas échéant) :

Licence FFKDA N° : Autre licence (préciser la fédération) :

Diplôme d'enseignement FFKDA (ou autre fédération) détenu (DAF/DIF/CQP/BEES/DEJEPS..) :

Club :



Frais de participation : (cochez la case correspondant à votre option)

STAGE COMPLET (3 modules) : 45€

Ce tarif comprend : Les prestations pédagogiques – Un teeshirt KDS pour les stagiaires qui auront suivi les 3 modules complets – Un certificat de participation ou d'animation selon le niveau de compétence reconnu.

STAGE PARTIEL : 2 modules : 30€ - 1 module (1/2 journée) : 20€

*Ce tarif comprend les prestations pédagogiques, les supports documentaires et un certificat de participation**

IMPORTANT : Cochez la case concernant votre participation.

Un teeshirt KDS sera offert aux stagiaires qui suivent le séminaire complet. Chaque stagiaire doit donc indiquer sa taille : S / M / L / XL (entourez votre taille).

**Pour les stagiaires qui ne suivent pas tout le stage mais qui souhaitent acheter un tee-shirt KDS, coût unitaire de 10€.
Préciser votre taille : S / M / L / XL*



Repas : Pas de repas organisé sur le site. Prévoir casse-croûte pour le samedi midi ou possibilité de déjeuner à proximité.

Hébergement : Les frais de séjour (nuit, repas...), sont à la charge des participants. Si nécessaire, des hôtels et sites d'hébergement proches de l'école polytechnique sont proposés via internet

Pour plus de renseignements :

Au plan technique et pédagogique :

✓ **Christian PANATTONI** : panachris@aol.com - 06.03.68.29.55

Pour l'organisation et la logistique ((accueil sur site) :

✓ **M. Philippe DROBINSKI** : philippe.drobinski@lmd.polytechnique.fr - 06.20.00.65.25

PROGRAMME DU 3ème SEMINAIRE KDEF/KDS - FCD/ IDF

Samedi 30	9H30	12h30	15H	18H	
Accueil à partir de 9H	Présentation du concept et des principes technico-pédagogiques (pour les non initiés) Rappel cadre légal MODULE 1/2 : Percussions et défenses sur percussions Défenses sur saisies, étranglements, encerclements...		Pause déjeuner	Suite MODULE 2 : Liaisons debout/sol et défense au sol MODULE 3 : Armes : Bâton court / Couteau / Tonfa Maniement, défense et riposte	Soirée libre
Dim. 31	9H30	12H30			
Accueil à partir de 9H	Ateliers préparation aux grades KDEF Pour les personnes intéressées Parcours physique et technique et mises en situations engagement pour les autres		Pot de clôture		

Les différents modules seront adaptés au niveau de certification détenue par les participants.

Equipements :

- Les stagiaires viendront avec leurs équipements individuels de protection : gants doigts libres, protège-pieds et tibias, chaussures de salle, coquille (M) ou plastrons (F - Non obligatoire)
- Tenue vestimentaire libre : Kimono ou Pantalon ou short, Tee-shirt ou Sweat-shirt ou équivalent – Chaussures de salle adaptées au travail sur tatami et une paire de basket pour travail en extérieur.
- Les stagiaires qui en possèdent viendront avec un bâton court et un tonfa (bois ou mousse), et un couteau factice.
- Prévoir le nécessaire pour prise de notes et une clé USB pour supports documentaires.

Rappel sur les certifications :

Attestation de participation : Stagiaire non ceinture noire et équivalent ou stage incomplet (1 ou 2 modules)

Certificat d'animateur (1 et 2) : Stagiaire ceinture noire karaté ou D.A, ayant déjà participé à plusieurs stages, à un ou deux séminaires.

Certificat de moniteur : Stagiaire titulaire d'un certificat d'animateur 2

Certificat d'instructeur : Moniteur ayant au moins 2 saisons d'expérience « moniteur »



PLAN D'ACCES AU DOJO ET PROPOSITIONS D'HEBERGEMENT

A seulement 20km au sud de Paris, sur un site de près de 160 hectares, l'École polytechnique bénéficie de plusieurs accès.

Le site : École polytechnique, 91128 Palaiseau Cedex, FRANCE



Attention : en raison du plan Vigipirate, une pièce d'identité vous sera demandée à l'entrée du campus.

Coordonnées GPS

Parking des visiteurs : 48.713971, 2.214638

Cour des cérémonies : 48.714841, 2.210528

Parking des laboratoires : 48.713135, 2.205454

Accès en transports en commun

2 accès sont possibles : depuis la gare de Massy-Palaiseau ou de Lozère.

Des bus permettent ensuite de rejoindre, depuis la gare, le campus.

> Gare de Massy-Palaiseau RER B

Plan de la gare de Massy Palaiseau et des arrêts de bus

A la gare, prendre le Bus TransEssonne 91.06 (B,C) ou 91.10

Descendre arrêt : "Les Joncherettes" (LOA et ENSTA),"Lozère", ou "Laboratoires" de l'École.

Horaires des bus Transessonne et plan des arrêts du 91.06 sur le campus.

> Gare de Lozère RER B

Itinéraire piéton d'au moins 15 minutes (300 marches environ)

Plan de la gare de Lozère.

Plan d'accès depuis la station lozère.

Retrouvez les horaires de train et préparez votre itinéraire.

Accès par la route

A partir de la Porte d'Orléans ou d'Italie : par l'autoroute A6.

A partir du Pont de Sèvres : par la N118.

Consultez l'état du trafic en temps réel.

Le dojo est le numéro 23

Plan du Campus

