



FÉDÉRATION D'AIKIDO TRADITIONNELLE

Centre Dantel André 83260

# AïKIDO

*La voie  
de l'harmonie*

## Stage national en PACA à LA CRAU

animation : Pierre MANSART (délégué CTN 2018/2019)



Complexe sportif de l'Estagnol  
vieux chemin d'Hyères-La Moutonne 83260 La Crau

**du 20 au 22 avril 2019**

Horaires des cours : samedi 20 avril : 9h00 à 11h30 / 15h00 à 17h

dimanche 21 avril : 9h00 à 11h30 / 15h00 à 17h30

lundi 22 avril : 9h00 à 11h00

Passage de grade 20 avril de 17h15 à 19h00



Renseignements : [satfat@netcourrier.com](mailto:satfat@netcourrier.com) - Site web : [www.aikido-fat.com](http://www.aikido-fat.com)



FÉDÉRATION D'**AÏKIDO** TRADITIONNEL

École Daniel André BRUN

## ***Stage national de la ligue PACA***

***Thème de la saison 2018/2019 : « L'axe et le centre dans la pratique »***

Le stage se déroulera au Complexe Sportif de l'Estagnol à La Moutonne (vieux chemin d'Hyères 83260 La Crau) pour le weekend de Pâques, du samedi 20 au lundi 22 avril 2019

Il sera possible de déjeuner à proximité, au Club House du Rugby le samedi et dimanche (seulement le midi) pour un prix de 15,00 €. La prestation est assurée par un « traiteur itinérant » local de qualité. La possibilité d'un repas enfant en fonction de la demande est envisagée. Il est impératif que les personnes qui souhaitent profiter de ce service, se fassent connaître le plus rapidement possible, auprès du Trésorier de l'USC-Aïkido, avant le 8 avril à l'adresse suivante : Mr Grégory Delafosse – 148, traversée Louis de Bougainville - 83260 La Crau ou du Secrétaire fédéral à l'adresse suivante : Mr Jean Yves PRE - Victoria Parc Bât 7, 10 chemin de la Font de l'Ange - 83400 Hyères, avec la fiche d'inscription renseignée et la somme correspondante au nombre de personne

### ***Hébergement - restauration***

Pour ceux qui n'ont pas réservé dans les temps au camping Holiday Giavis, il est possible et préférable de retenir à proximité de La Moutonne où on trouve divers lieux de villégiature sur Hyères, La Garde, Toulon comme Ibis, Campanile, Kyriad, B & B, etc... Dans cette zone, il est aussi possible de trouver un large choix de gamme dans divers types d'établissement.

### ***Planification***

#### ***Examen :***

Passage de grade : samedi 20 avril 17H15 à 19 heures

#### ***Pot de l'amitié (apéritif déjeunatoire) :***

Lundi 22 avril : 11 heures 30

#### ***Horaire cours :***

Samedi 20 avril: 9H00 à 11H30 / 15H00 à 17H00

Dimanche 21 avril : 9H00 à 11H30 / 15H00 à 17H30

Lundi 22 avril : 9 heures à 11 heures

#### ***Déjeuner :***

Samedi 20 avril et dimanche 21 avril : 12 heures 14 heures 30

Prendre sortie 13 vers A570 en direction de la Bastide Verte/ La Garde / Hyères / Aéroport Toulon-Hyères/Saint Tropez

Continuer A570

5,1 km

Prendre sortie 7 – Saint Gervais vers Saint Gervais / La Crau / La Baysse

250 m

Suivre D98, D76 et vieux chemin d'Hyères vers Complexe sportif de l'Estagnol

2,8 km

Votre destination se trouvera sur la gauche

*Complexe sportif de l'Estagnol*





FÉDÉRATION D' **AÏKIDO** TRADITIONNEL

École Daniel André BRUN

## FICHE DE RESERVATION REPAS

### STAGE NATIONAL DE PÂQUE

Complexe Sportif de l'Estagnol 83260 La Crau, du 20 au 22 avril 2019

**Fiche, avec le règlement, à retourner le plus tôt possible et impérativement avant le 8 avril 2018**, à l'adresse suivante :

**M. Jean-Yves PRE, Victoria Parc, 10 chemin de la Font de l'Ange, 83400 Hyères, France**  
(Tel : + 33 (0)4 94 33 00 15, mail : [satfat@netcourrier.com](mailto:satfat@netcourrier.com))

ou

**Mr Grégory Delafosse – 148, traversée Louis de Bougainville - 83260 La Crau, France**

NOM : .....

PRENOM : .....

TELEPHONE : .....PORTABLE : .....

E-MAIL : .....

ADRESSE : .....

VILLE : .....

CODE POSTAL : .....

PAYS : .....

Je choisis l'option (cocher les cases correspondantes et préciser le nombre de personnes) :

#### Repas du midi

*Prestation « Buffet traiteur » au Club House du Rugby du Complexe Sportif de l'Estagnol*

Samedi Déjeuner  pour ..... personne(s). Soit ..... x 15,00 € = ..... €

Dimanche Déjeuner  pour ..... personne(s). Soit ..... x 15,00 € = ..... €

Régime particulier : Vegan  Sans gluten  Autres  préciser : .....

Samedi Déjeuner  pour .... enfant(s), âge : ... ans. Soit ... x 7,50 € = ..... €

Dimanche Déjeuner  pour .... enfant(s), âge : ... ans. Soit ... x 7,50 € = ..... €

Total : ..... €. Libellé du chèque à l'ordre de l'USC-Aïkido (avant le 08/04/2019)

**L'organisation** vous remercie de votre collaboration afin de préparer et faciliter votre séjour pour ce stage national en PACA pour se retrouver dans une ambiance conviviale et agréable.

En service buffet proposition suivante :

**Samedi 20 Avril**

Tourte provençale pomme de terre oignons herbes de Provence ✓ Tian pomme de terre ✗  
Pissaladières maison ✓ fond de pâte farine de pois chiche ✗  
Salade Penne Regate semi complète au pistou ✓ Quinoa échalotes ✗  
Volaille froide et sauce Caesar ✗  
Tiramisu maison ✓ Gâteau meringue ✗

**Dimanche 21 Avril**

Frittata aux légumes ✓ ✗  
Mini piz' maison ✓ fond de pâte farine de pois chiche ✗  
Salade riz façon niçoise (sans le thon pour les végétariens) ✓ ✗  
Pavé de Saumon froid mayonnaise aux agrumes ✓ ✗  
Blanc mangé meringues et salade de fruits ✓ ✗  
  
Pain Maité Lombard – Pain maïs ✗  
Accompagnement sauces et vinaigrettes maison ✓ ✗

**Locodici**

*Cuisine locale de saison  
Formule déjeunatoire*

*Boissons et café compris*

*Menu « Enfant »*

*Composé en fonction de la demande formulée*