

FIGHT VS YOU

(Combat contre toi-même)

Nous sommes ravis de vous présenter un stage de Systema unique en son genre, qui se tiendra le 24 Février 2024 qui se poursuivra jusqu'au matin du 25.

Ce stage exceptionnel portera sur de nombreuses thématiques

" Plongez dans l'intensité de notre stage de Systema Spécial Fight vs You.

Durant 24 heure pour les plus vaillant, une expérience martiale conçue pour ceux qui visent l'excellence rapide. "

ANIMATEUR

[MENGIS YANNICK](#), Instructeur Systema Valais

À Sion, Valais, Suisse,

La journée du Samedi 24 février jusqu'au 25 Dimanche février 2024



SUJET DU SÉMINAIRE

« Survivre face à la menace »

Saviez-vous que ...

- ... l'hésitation et la peur ont la même origine ?
- on peut se préparer à des confrontations réelles en s'entraînant à travailler inattendues ?
- comment pouvoir jouer de son langage corporel ?
- comment ne pas confondre détermination et perte de contrôle ?
- afin de résoudre un conflit de la manière la plus efficace, il doit être résolu tant sur le plan psychologique que sur le plan physique ?



RMA-SYSTEMA À SION « SURVIVRE FACE À LA MENACE »

Découvrez les secrets du combat à mains nues avec notre stage de Systema Spécial **Fight vs You**.

Au cœur de ce programme, vous explorerez les principes fondamentaux d'équilibre et de renversement, essentiels dans le maniement de l'art martial. Vous serez également initié aux techniques de défense contre les attaques au couteau et au bâton, affinant vos réflexes pour une réponse rapide et efficace.

Mais ce stage va au-delà de la simple maîtrise physique. Vous apprendrez les méthodes de massage russe, une technique ancestrale pour relâcher les tensions et renforcer le corps en harmonie avec le pouvoir de la respiration. Cette approche holistique du combat vous permettra de puiser dans des réserves d'énergie insoupçonnées.

Le combat de groupe ne sera pas en reste. Vous serez mis à l'épreuve contre plusieurs adversaires, en situation debout ou au sol, afin de tester et d'améliorer votre capacité à gérer des scénarios de combat multiples. Ce stage est une opportunité parfaite pour ceux qui cherchent à élever leur compétence martiale à un niveau supérieur, en intégrant corps et esprit dans l'art du Systema.



PARTICIPANTS & ÉQUIPEMENTS

Pour autant que vous veniez en paix, vous êtes le/la bienvenu(e).

Le séminaire s'adresse à tous les niveaux de connaissance, que vous soyez un pratiquant avancé du Systema, que vous veniez de commencer à vous entraîner, que vous connaissiez d'autres arts martiaux ou que vous n'ayez aucune expérience dans ce domaine.

Les participants doivent être âgés d'au moins **18 ans et être en bonne santé**.

Équipement nécessaire :

- **Training confort ou Pantalon cargo ou short**
- **T-shirt ou t-shirt manche longue**

Le port de vêtements militaires (tenues de camouflage...) n'est **pas autorisé** durant le stage.

HORAIRES

10h00 - 12h00 / 2h'

14h00 - 18h00 / 4h'

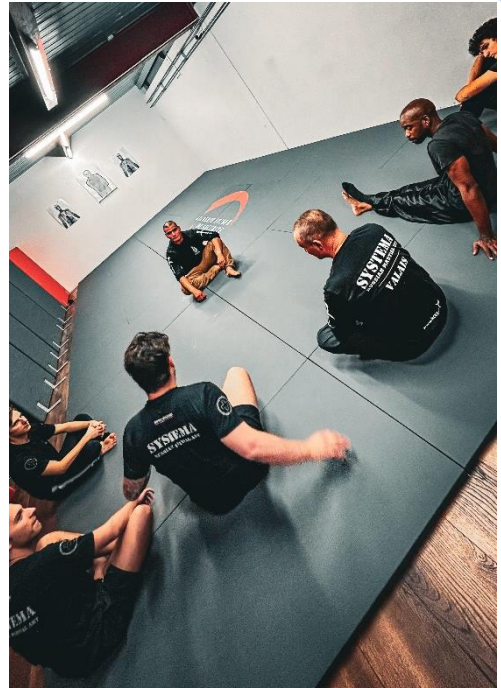
19h00 - 23h00 / 4h'

00h00 - 03h00 / **3h Work Without light** (travail sans lumière)

03h00 – 07h00 / **3h Sleeping Time** (temps de repos)

07h00-10h00 / 3h'

Enregistrement (pas nécessaire si déjà effectué en ligne)



LIEU D'ENTRAÎNEMENT

ACADÉMIE SUISSE DE SÉCURITÉ

FRANCHISE VALAIS

Route du manège 60, 1950 Sion



PAUSE ET TEMPS DE REPOS

- Les temps de pauses peuvent facilement s'effectuer à l'académie ou au resto bar d'à côté.
- Vous pouvez gratuitement dormir à l'académie munie de votre sac de couchage personnel
- Couvre-feu à l'académie de 03h00 à 07h00



CONTRIBUTION AU SÉMINAIRE

Pour les membres :

Paielement online **avant** le 18.01.2024 = 115.- CHF

Paielement online **avant** le 08.02.2024 = 140.- CHF

Paielement online **après** le 08.02.2024 = 180.- CHF

Pour les non-membres :

Paielement **avant** le 18.01.2024 = 135.- CHF

Paielement **avant** le 08.02.2024 = 170.- CHF

Paielement **après** le 08.02.2024 = 200.- CHF



INSCRIPTION & PAIEMENT

De plus, le nombre d'inscriptions est limité à **12**. Une fois ce nombre atteint, aucune autre tentative d'inscription ne sera acceptée. Les personnes qui s'inscrivent sont acceptées dans l'ordre d'arrivée.

Pour vous inscrire au séminaire, veuillez-vous rendre sur le site suivant, où vous serez guidé dans le processus d'inscription :

<https://www.systema-valais.ch/stages/>

Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire d'inscription et payer intégralement la contribution au séminaire. Sinon votre inscription n'est pas valable et votre place n'est pas assurée.

Votre inscription est considérée comme acceptée et confirmée par l'organisateur dès que vous recevrez votre ticket d'entrée nominatif.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez pas participer et souhaitez annuler votre réservation, vous devez le faire **par écrit** à **jetedis@systema-valais.ch**

En cas d'annulation, à partir **01 Février 2024 inclus**, des frais d'annulation à hauteur de **50.- CHF** seront dus. Aucun remboursement ne sera accordé pour les annulations effectuées à partir du **09 Février 2024**.

Il est également possible de transférer votre réservation à une autre personne remplissant les conditions mentionnées dans ce document, sans frais supplémentaire, si vous ne pouvez pas participer vous-même au stage.

L'organisateur du stage se réserve le droit d'annuler le séminaire si un cas de force majeure ou des mesures publiques liées à Covid19 empêchent la réalisation du séminaire. Dans ce cas, la contribution au séminaire, sera intégralement remboursée aux participants.

RESPONSABILITÉ

Le participant participe à l'entraînement à ses propres risques.

Il s'agit d'un séminaire d'arts martiaux impliquant un contact physique étroit avec d'autres personnes, de sorte que des blessures ne peuvent pas être entièrement exclues, même si l'entraînement se déroule dans l'ordre et le calme et avec des égards mutuels.

Ni l'organisateur, ni les formateurs/intervenants, ni leurs auxiliaires ne sont responsables des éventuels dommages et/ou blessures qui pourraient survenir pendant le séminaire. En s'inscrivant au séminaire, le participant se déclare d'accord avec ces conditions.

En outre, chaque participant confirme qu'il est dans une condition physique et psychologique appropriée pour participer au stage.

PRISE DE PHOTOS ET DE VIDÉOS

L'organisateur peut prendre des photos et des vidéos qui peuvent être utilisées et publiées à ses fins. Votre consentement à ces prises de photos et de vidéos et à cette utilisation est requis lors de l'enregistrement à l'entrée du séminaire pour pouvoir participer au séminaire.

Les participants sont autorisés à prendre des photos pendant le séminaire. Toutefois, les participants ne sont pas autorisés à faire des enregistrements vidéo, à moins que l'organisateur ne l'autorise.