

# Muay Thai en Thaïlande

THAÏLANDE – Asie – 19 J – 13/17 ans

12/07/17-30/07/17 & 05/08/17-23/08/17



**La boxe thaïlandaise est pratiquée dans le monde entier par des personnes de tous âges, et de tous niveaux. Cet art, est tiré des pratiques martiales ancestrales, notamment dans ce qu'on appelle en occident le muay boran (boxe traditionnelle) et du krabi krabong (pratique avec les armes) qui, tout comme la boxe thaïlandaise, nécessite des aptitudes physiques telles que la souplesse, les réflexes, la puissance et la force, mais aussi des aptitudes mentales comme la volonté, le courage et le respect.**

A Ao Nang, ville côtière que se situe dans la région de Krabi, dans le Sud de la Thaïlande, vous pourrez bénéficier non seulement des somptueux paysages de carte postale, de la mer turquoise, et des collines verdoyantes qui dominent, mais aussi et surtout de toute l'expérience du champion Français Wilfried Montagne qui, sur place, a fondé avec sa femme le camp EMERALD GYM. La règle d'or de L'EMERALD GYM : passer du temps avec les élèves pour les aider à améliorer leurs compétences. Amateurs, tout comme les professionnels sont les bienvenus. Les compétiteurs pourront eux se mesurer aux champions locaux au Ao Nang Stadium, à Koh Lanta, ou bien encore à Phuket qui sont les villes les plus proches du camp.



Tout au long de sa carrière, il accumule 3 titres de champion de France, 1 titre de champion d'Europe, et a été par deux fois vice-champion du monde en Kick Boxing et en Muaythai. Wilfried MONTAGNE fait partie des grands champions Français qui ont marqués les années 90 et 2000. Il a rencontré aux quatre coins du globe les plus grands nakmuays de son époque et ceux d'aujourd'hui. Wilfried a une expérience de 89 combats, 62 victoires dont 34 par KO, il a entre autre déjà combattu à l'anniversaire du Roi, ainsi que dans de grands évènements au Lumpini.

Les arguments pour séjourner" dans ce camp d'entraînements, sont avant tout le cadre, le camp est en pleine de nature, à proximité il y a la plage, de nombreux endroits magnifiques avec tout de même un grain de civilisation. A côté du cadre exceptionnel, il y a des entraînements et des entraîneurs de qualités comme YING YAI, ancien champion du monde WBC à 72 kg et ancien Numéro 2 au Lumpini, PIPA le célèbre entraîneur de SAENCHAI, LEURDSILA, KAOKLAI, ROBOT, CHAWALIT etc...Et KAROON, ancien champion de channel 7 qui s'occupe des petits en devenir de la région sud de la Thaïlande.

Le plus au EMERALD GYM c'est l'attention que les instructeurs portent aux élèves, là-bas les encadrants essayent que chacun y trouve son compte, Professionnels, comme les débutants, qui viendraient juste faire un peu de "boxe tourisme"

Le contenu du Stage : Arrivée à Bangkok et vol intérieur pour Krabi. Installation sur le camp en petits bungalows climatisés de 2 places. 2 jours d'entraînements et de familiarisations avec les lieux. Puis une journée de repos et de découverte de cette extraordinaire région. A nouveau 6 jours d'entraînement puis un jour de repos et de visites. Et pour finir 2 jours d'entraînement que suivront 3 jours de découverte de Bangkok. Les journées sont composées de : Footing de 07h à 08h puis 1 session de 2h le matin de 08h00 à 10h00 et une de 3h l'après-midi de 16 à 19h. De 10h à 16 heures, repos, détente, plage, baignade, balades...

## ••• **HEBERGEMENT**

Nous serons hébergés sur le camp en bungalow climatisés. Wifi sur le camp. Le ménage est à la charge du groupe.

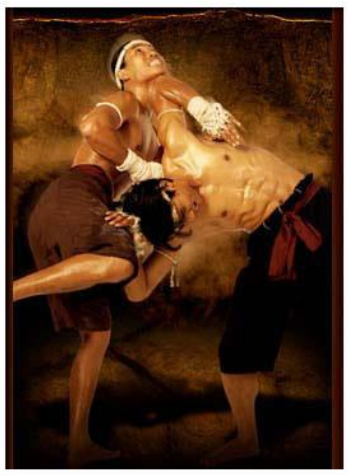
Les repas seront pris dans des petits restaurants locaux.

## ••• **TRANSPORTS**

Aller-retour en avion sur vol régulier.

Sur place, utilisation des transports locaux.

Vol Intérieur Bangkok Krabi A/R



DAYTHAI  
ALAKA



## ••• **ENCADREMENT**

1 adulte pour 10 jeunes

Effectif : 24 jeunes par groupe

## ••• **FORMALITES OBLIGATOIRES**

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour.

Etre à jour de ses vaccins.

Prévoir des lotions anti-moustiques.

## **+ formulaire d'autorisation de sortie**

**du territoire** (obligatoire à compter du 15/01/2017 ; obtenu en mairie et signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale)

## ••• **NOTRE AVIS**

L'élève ne repart jamais sans progrès technique, et mentalement, il aura appris quelque chose : à se surpasser soi-même. Nous faisons un travail individuel, nous nous attardons sur les qualités et les défauts de chacun suivant les morphologies. Par exemple pour une personne longiligne, nous aurons tendance à lui faire travailler d'avantage les genoux...



Rue des borbons  
CS 90376 Pélissanne  
13668 Salon de Provence  
Tél. : 04 90 55 08 03  
info@le-zebre.com



Rejoignez-nous

[www.facebook.com/lesvacancesduzebre](http://www.facebook.com/lesvacancesduzebre)