

C Château de Monthelon

lieu dédié à la recherche et la création artistique - Montréal, France (89)

SYSTEMA

par

KHOSROW HELLY

14-15 décembre 2015

10h - 17h

au Château de Monthelon

« Ça ne sert à rien de prétendre apprendre à se défendre en se ruinant physiquement tous les jours à l'entraînement »

K.Helly



Initiation au Systema par Khosrow Helly

o Objectifs pédagogiques

Respiration, mouvement et déplacements au sol, travail au bâton. Méthodes et exercices d'auto-défense en méthode art martial russe SYSTEMA, développant souplesse et réactivité.

o Public concerné

Tout public débutants ou avancés. Ceci étant un stage d'initiation, pas de profil professionnel requis, tous les corps de métiers sont avant tout des corps physiques, chacun avec ses différences.

CONTACT : administration@monthelon.org | +33 (0)3 86 32 18 24 | www.monthelon.org

Le Château de Monthelon est soutenu par le Ministère de la Culture et de la Communication (DRAC de Bourgogne), le Conseil Régional de Bourgogne, le Conseil Départemental de l'Yonne, la Communauté de Communes du Serein, la Commune de Montréal, l'Institut Français, l'Agence du service civique, Aarhus Filmvaerksted et la fondation TOTAL

C Château de Monthelon

lieu dédié à la recherche et la création artistique - Montréal, France (89)

o Objectifs pédagogiques

- Initiation au Systema (méthodologie russe)
- Respiration, mouvement et déplacements au sol, travail au bâton (longueur 1m20), adaptabilité à son environnement.
- Séances échauffement et exercices pratiques en extérieurs (tous terrains), et intérieurs.
- Travail individuel, à deux et en groupes.



o Pré-requis et expérience des stagiaires

- Entraînement physique : bonne forme générale (minimum physique => mobilité, endurance), pas besoin d'être sportif de haut niveau.
- Adaptabilité des exercices donnés selon des difficultés spécifiques (des gênes corporelles potentielles des stagiaires seront prises en compte dans le cadre du stage, à partir du moment où le stagiaire est conscient de ses propres limites).
- Les stagiaires devront fournir un certificat médical d'aptitude aux exercices physiques. Ce stage s'adresse aux personnes majeures.

o KHOSROW HELLY

Khosrow Helly est formateur sénior en SYSTEMA en France. Il a commencé l'entraînement en arts martiaux à l'âge de 13 ans, pratique quotidienne et enseignement du Systema depuis 1997, auprès de Vladimir Vassiliev, et Mikhael Ryabko. Khosrow obtient son certificat de Full instructeur en 2003 chez Vladimir Vasiliev à une époque où ils étaient encore peu nombreux. Il est également certifié en 2007 chez Ryabko.



Il a ouvert sa propre école dans une salle d'armes à Paris, et donne des stages de formation régulièrement à Paris, en France, en Italie et en Autriche, adressés à toute personne souhaitant développer ses connaissances en bio-mécanique, et techniques d'auto-défense, quelle que soit sa profession. Il a formé une dizaine de formateurs en France.

CONTACT : administration@monthelon.org | +33 (0)3 86 32 18 24 | www.monthelon.org

Le Château de Monthelon est soutenu par le Ministère de la Culture et de la Communication (DRAC de Bourgogne), le Conseil Régional de Bourgogne, le Conseil Départemental de l'Yonne, la Communauté de Communes du Serein, la Commune de Montréal, l'Institut Français, l'Agence du service civique, Aarhus Filmvaerksted et la fondation TOTAL

C Château de Monthelon

lieu dédié à la recherche et la création artistique - Montréal, France (89)

o Journée type

- Travail d'échauffement respiratoire et de mouvements au sol · Série d'exercices pour la compréhension en bio-mécanique, jeux collectifs, application des exercices en auto-protection · Relaxation détente et débriefing en fin de chaque séance.

o Infos complémentaires

- Tenue confortable, souple et chaude (séances en extérieur et intérieur)

o Modalité d'évaluation des stagiaires

- L'évaluation est permanente tout au long du stage par le formateur et par le pratiquant lui-même · Débriefing collectif en fin de stage.

- o **TARIFS** 130 euros par personne et 20 € frais d'adhésion à l'association Château de Monthelon, assurance et repas du midi inclus.

- o **INSCRIPTION** au 03 86 32 18 24

- o **Lieu du stage** : Château de Monthelon, route de Montbard, 89420 Montréal (Yonne)

- o **Accès Train** : Gares d'Avallon ou de Montbard. **Accès Auto** : A6 sortie Avallon, suivre la direction Montréal, traverser le village, colline en face.

En savoir plus www.systema.fr

Interview Khosrow Helly :

www.observatoire-martial.fr/2014/05/interview-de-khosrow-helly-un-des-premiers-instructeurs-francais-de-systema/



CONTACT : administration@monthelon.org | +33 (0)3 86 32 18 24 | www.monthelon.org

Le Château de Monthelon est soutenu par le Ministère de la Culture et de la Communication (DRAC de Bourgogne), le Conseil Régional de Bourgogne, le Conseil Départemental de l'Yonne, la Communauté de Communes du Serein, la Commune de Montréal, l'Institut Français, l'Agence du service civique, Aarhus Filmvaerksted et la fondation TOTAL