



COMMISSION DISCIPLINES ASSOCIEES

C.R.O.S.

Maison Régionale des Sports
367, rue Jules Guesde, 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Formation Régionale Hapkido Hauts-de-France 2025-2026

La Formation Régionale Hapkido (FRH) est ouverte à tous les licenciés, à partir de cadets visant au développement du Hapkido dans la région et sera dispensée par des personnes diplômées.

Une attention toute particulière de la Commission Régionale Hapkido sera de s'assurer que les pratiquants viennent se former **assidûment** au Hapkido.

1. Objectif de la formation :

La FRH a pour but de former tous les licenciés (pratiquants, instructeurs et professeurs de Taekwondo ou autres disciplines) au Hapkido afin qu'ils développent la pratique du Hapkido dans la région Hauts-de-France.

La FRH a pour objectif la préparation de candidats aux examens **des grades et des Dan** de Hapkido.

2. Condition d'accès :

Passeport sportif de la saison à jour (licence et certificat médical ...)

Formation ouverte aux licenciés à partir de 12 ans résolus

Avoir la possibilité de suivre assidûment les sessions Hapkido.

3. Lieu de formation :

Les horaires et les lieux de la FRH seront proposés en fonction du nombre et les provenances des stagiaires. Plusieurs lieux pourraient être pris en compte pour l'équité de tous en cas échéant.

4. Coût de la formation :

- 120€ pour les 09 stages de la saison sportive 2025-2026
- 15€ par séance
- Chèque à l'ordre de la Ligue Hauts-de-France de Taekwondo et Disciplines Associées.

5. Contenu de la formation :

Les stages avec des experts extérieurs font partie de la formation.

La FRH regroupe les modules des passages de grades de la FFTDA :

- Techniques de chutes
- Techniques de percussions
- Techniques de défense contre les percussions
- Défense contre les saisies



COMMISSION DISCIPLINES ASSOCIEES

C.R.O.S.

Maison Régionale des Sports
367, rue Jules Guesde, 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

- Travail et maniement des Armes
- Combat

6. Tenue et matériels :

- Dobok Hapkido [possibilité de commande tenue spécifique IHF (International Hapkido Fédération)]
- Mitaines type grappling
- Gants de MMA (combat compétition)
- Couteau en bois ou en plastique (1^{er} Dan)
- Bâton court (2^{ème} Dan)
- Canne, sabre et bâton long (4^{ème} Dan)

7. Calendrier prévisionnel :

09h – 12h

- | | |
|------------------------------|---|
| - Dimanche 19 Octobre 2025 | Sainghin-en-Mélantois |
| - Dimanche 09 Novembre 2025 | Linselles |
| - Dimanche 21 ou 28 décembre | Sainghin-en-Mélantois |
| ----- | |
| - Dimanche 18 janvier 2026 | Linselles |
| - Dimanche 08 Février 2026 | Linselles ou Sainghin-en-Mélantois |
| - Dimanche 1 Mars 2026 | Linselles ou Sainghin-en-Mélantois |
| - Dimanche 12 Avril 2026 | Linselles ou Sainghin-en-Mélantois |
| - Dimanche 03 Mai 2026 | Sainghin-en-Mélantois |
| | ➔ Examen Keups |
| - Samedi 13 Juin 2026 | Sailly-sur-la Lys |
| | ➔ Préparation et Examen 1 ^{er} et 2 ^{ème} Dan |



COMMISSION DISCIPLINES ASSOCIEES

C.R.O.S.

Maison Régionale des Sports
367, rue Jules Guesde, 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Formulaire d'inscription

Formation régionale HAPKIDO 2025-2026

Nom :	Prénom :
Date de naissance :	Sexe :
Lieu de naissance :	Nationalité :

Adresse :	
Code postal :	Ville :
Nom du club :	
N° Passeport :	N° licence :

Téléphone fixe :	Mobile :
Email :	
Nombre de saison(s) effectuée(s) :	

Hébergements et repas : à la charge du stagiaire

La fiche d'inscription est à envoyer à ligue.hdf.disciplines.associees@gmail.com et nous la remettre avec la cotisation sur place dès le premier stage.

Date :

Signature :