

# Stage Spécial du Sud-Ouest



Stage dirigé par Michel Coutant • Temple-sur-Lot • avril 2014





Attiré par la gastronomie locale, nous avons pris la route ou les rails pour rejoindre le club de Bergerac à Temple-sur-Lot...



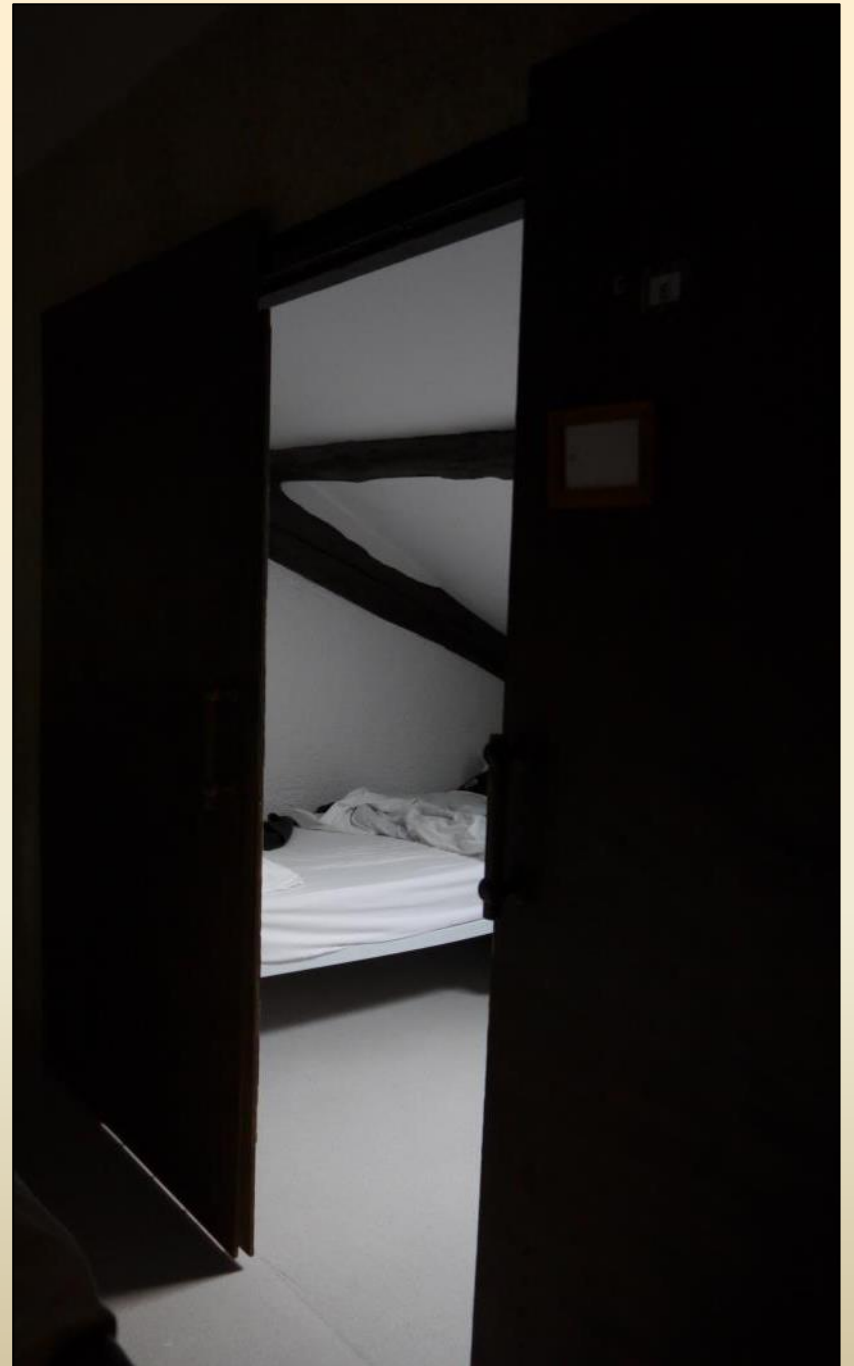
Le « Temple » et le Lot, le cadre est ainsi posé



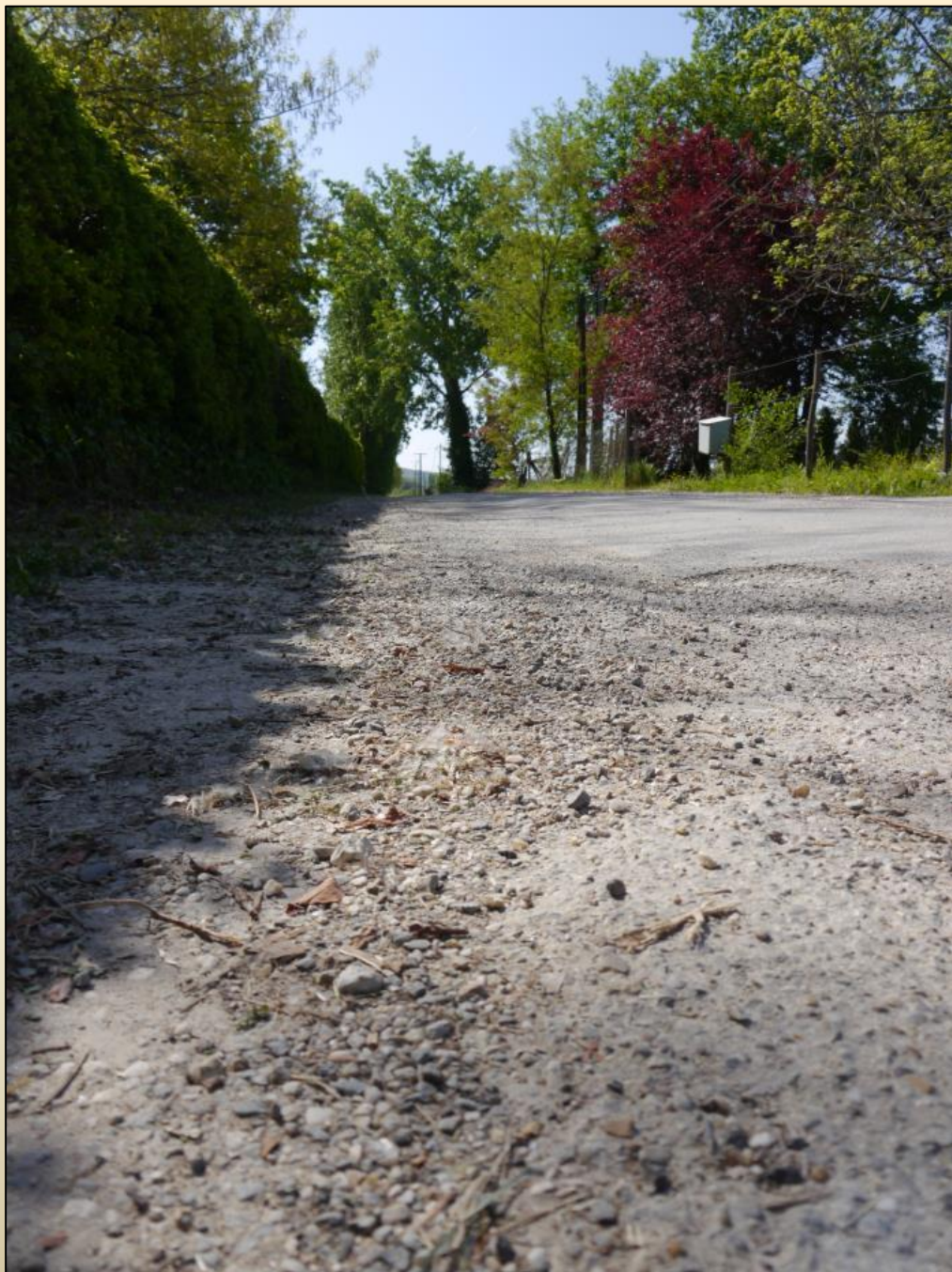


Pour la décoration intérieure c'est digne d'un Tarantino !

Les retrouvailles passées,  
le stage peut commencer,  
et pour certains, les nuits  
sans sommeil se succéder...







Pas de stage spécial sans footing. Comment parler de celui du Sud Ouest ?

La bonne nouvelle, il n'y en a plus qu'un par jour...

La mauvaise, non vraiment je ne vois pas !



**Sponsor officiel  
de Temple-sur-Lot**





Au fond, le dojo pour les entraînements à l'intérieur





Le dojo pour les entraînements à l'extérieur





Décontraction (flou et contre-jour artistique, ou photos ratées)

Je vais lui  
faire bouffer  
son gâteau



Il faut garder le sens du Ma même pendant les pauses





Le soleil était de la partie, il ne manquait que le barbecue... (bien que certains participants avaient l'impression d'avoir les pieds dessus)





Une partie du gang de Bergerac





Gilles, le conteur qui entretient légendes et autres blagues.  
Vous pouvez le louer pour animer vos soirées !



Ah le petit déjeuner, symbole de délivrance...





Le dernier petit déjeuner a une saveur spéciale



Derniers échanges avant que chacun regagne sa contrée





Les stars de Marseille ont droit à la haie d'honneur !



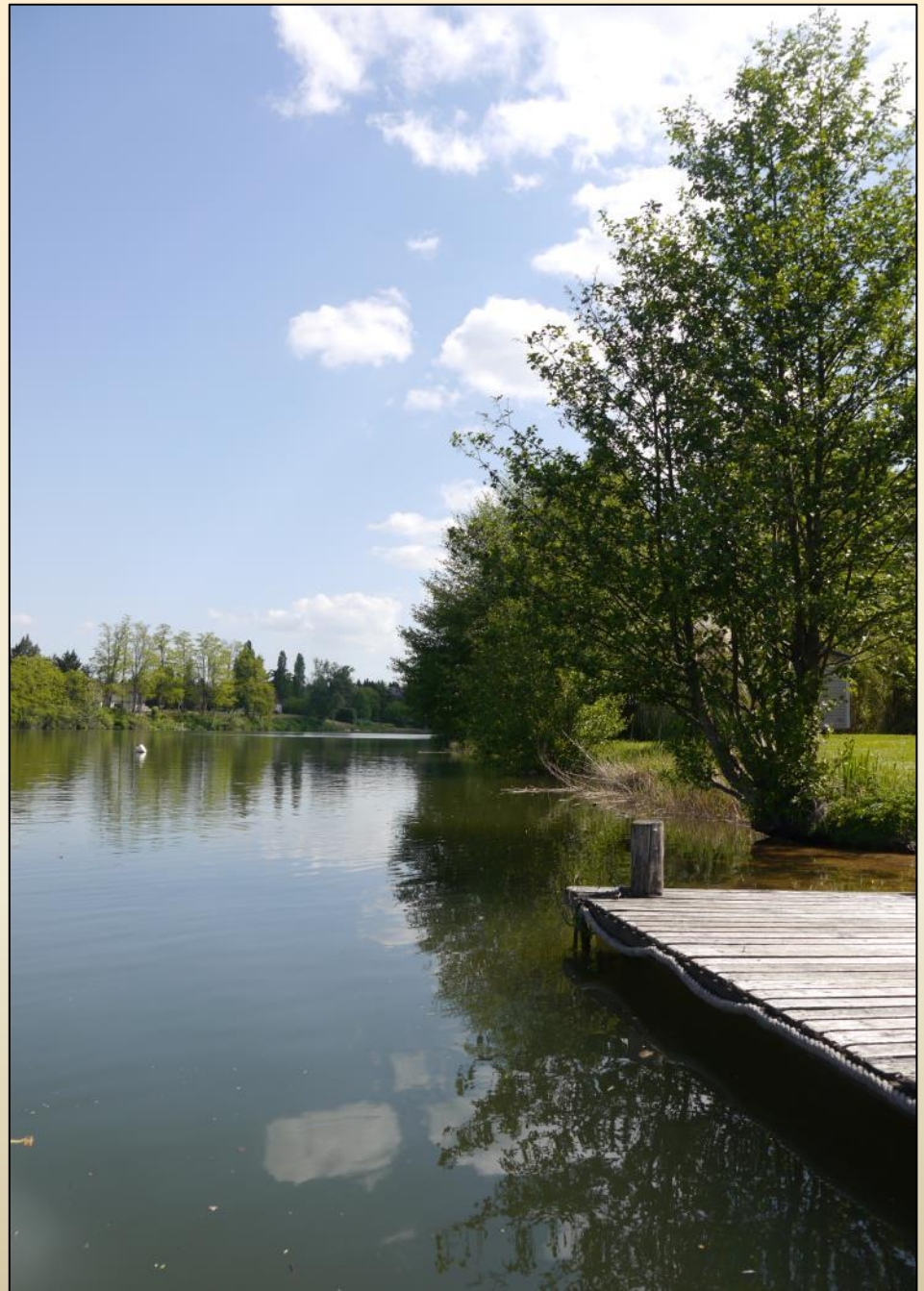
Avant le départ, on fait le plein d'eau et de café



Un dernier regard sur le  
Lot en attendant le  
prochain stage spécial.

Au plaisir de vous  
retrouvez sur les tatamis...

Et restez zen !



# Cru 2014 = 3 x 7 Samourais



Merci aux Bergeracois pour l'accueil,  
à tous les participants pour leur enthousiasme,  
à Michel qui nous a dirigé avec force et bienveillance