



42^e CAMP - AKJQ -2014

CÉGEP LÉVIS-LAUZON



« UDEO O ISHINI HE TA HOGA MOTO KOKATEKI DESU » « Se regrouper pour plus d'efficacité »

HEURE	VENDREDI 20 JUIN	SAMEDI 21 JUIN	DIMANCHE 22 JUIN	LUNDI 23 JUIN	MARDI 24 JUIN
6h45		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
7h30 à 9h00 Entraînement	INSCRIPTION 13h00 À 22h00	Sensei Lussier Groupe E - Dojo B Combat en compétition Sensei Lavorato Groupe B - Dojo A Kihon et enchaînements	Sensei Lussier Groupe B - Dojo B Dynamique du corps Sensei Lavorato Groupe E - Dojo A Heian Nidan oyo	Sensei Lavorato Groupe F - Dojo A Sochin bunkai Sensei Lussier Groupe C - Dojo B Transition entre le Ippon et le Jiyu kumite	Sensei Lavorato Groupe C - Dojo A Travail à deux multidirectionnels Sensei Lussier Groupe F - Dojo B Plyométrie pour le combat et Nijushiho
9h30 à 10h30		Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch
		Sensei Coulombe Entraînement à la compétition 12h00 à 13h00	Examens de DAN de 11h30 à 15h30	Examens de KYU de 11h30 à 13h30	Sensei Mattias Autodéfense 12h00 à 13h00
		Clinique arbitrage 13h00 à 15h00			
16h00 À 17h30 Entraînement	Sensei Lavorato Groupe F - Dojo A Travail à deux multidirectionnels Sensei Lussier Groupe C - Dojo B Kihon, l'importance des genoux et des coudes	Sensei Lussier Cours instructeur #18 Keri waza et Gankaku Groupe G - Dojo A Sensei Lavorato Groupe D - Dojo B Bassai-Dai bunkai Sensei DUMAS Groupe A - Palestre	Sensei Mattias Cours instructeur #31 Enseignement aux enfants et seniors et Gojushiho-Sho Groupe G - Dojo A Sensei Lavorato Groupe D - Dojo B Techniques mains ouvertes Sensei Lussier Groupe A - Palestre Shitei kata	Sensei Lavorato Groupe A - Palestre Heian Yondan bunkai Sensei Lussier Groupe F- Dojo A Spécial kata Sensei Deschênes Groupe H - Dojo B	Sensei Lussier et Lavorato Groupe Tous - Dojo A-B
18h30 à 19h30	Souper	Souper	Souper	Souper et résultats d'examens	19h30
20h00	Réunion CA	Réunion CTP	Conférence: Sensei Lavorato	Jeux «KURO OBI»	Souper et party

GROUPES : A) Blanches à vertes B) Blanches à mauves C) Blanches à Brunes D) Bleues à Noires E) Brunes et noires F) Noires G) Nidan et + H) Bleues à brunes
Jean Valiquette (JV3), 31 mars 2014