



43^e CAMP - AKJQ -2015

CÉGEP RIMOUSKI



« Pratiquer la voie du Karate-Dô est une philosophie, une attitude à la vie et un regard sur le monde »

« KARATEMICHI NO MICHI O JISSEN SURU KOTO WA TETSUGAKU, JINSEI TO SEKAI-KAN NI TAISURU TAIDOEARU »

HEURE	VENDREDI 26 JUIN	SAMEDI 27 JUIN	DIMANCHE 28 JUIN	LUNDI 29 JUIN	MARDI 30 JUIN
6h45		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
7h30 à 9h00 Entraînement	INSCRIPTION 13h00 À 22h00	Sensei Deschênes Groupe C - Dojo A Kata et bunkai libre Sensei Shim Groupe A - Dojo B Principes en kihon	Sensei Mattias Groupe A - Dojo B Esquives et pivots en Karaté traditionnel versus autodéfense Sensei Shim Groupe C - Dojo A Jiyu ippon/ Bassai dai	Sensei Shim Groupe D - Dojo B Kumite - cycle en attaque Sensei Deschênes Groupe B - Dojo A Attitude et rythme en kata pour la compétition	Sensei Shim Groupe B - Dojo A Principes de combat Sensei Deschênes Groupe D - Dojo B Gohon kumite spécial
9h30 à 10h30		Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch
		Sensei Dumas, Dojo A 12h00 à 13h00 Blanches à mauve	Examens de DAN de 11h30 à 15h30	Examens de KYU de 11h30 à 13h30	Sensei Mattias, Dojo A Autodéfense 12h00 à 13h00
12h00 à 15h00		Clinique arbitrage Combat - Enbu - Bunkai			
16h00 À 17h30 Entraînement	Sensei Shim Groupe D - Dojo B Développer les armes au karaté / Empi Sensei Mattias Groupe B - Dojo A Mental / concentration enchaînements et applications	Sensei Shim Groupe E - Dojo C Cours d'instructeur #10 Organisation des techniques défense en jiyu kumite Kanku dai bunkai Sensei Mattias Groupe C - Dojo A Bunkai / Oyo avec différents types de Kihon kumite Sensei Deschênes Groupe A - Dojo C Ippon kumite	Sensei Shim Groupe A - Dojo C Heian 1 + 2 et bunkai Sensei Deschênes Groupe F- Dojo A Éducatifs en combat (protèges jointures) Sensei Mattias Groupe D - Dojo B Éducatifs et progression du Enbu	Compétition 13h30 à 17h30 et Examen pratique d'arbitrage	Sensei Shim Groupe Tous - Dojo A Enbu
18h30 à 19h30	Souper	Souper	Souper	Souper et résultats d'examens	19h30
20h00	Réunion CA	Réunion CTP	Examen écrit d'arbitrage	Conférence Médical	Souper et party

GROUPES : A) Blanches à mauves B) Blanches à marron C) Marron et noires D) Noires E) Nidan et + F) Marron
Jean Valiquette (JV3), 27 avril 2015