



45^e CAMP - AKJQ - 2017

CÉGEP LÉVIS-LAUZON



« Sôkô sokudo wa, kôritsu o kôjô sa semasu » « La vitesse de déplacement augmente l'efficacité »

HEURE	SAMEDI 24 JUIN	DIMANCHE 25 JUIN	LUNDI 26 JUIN	MARDI 27 JUIN	MERCREDI 28 JUIN
6h45		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
7h30 à 9h00 Entraînement	INSCRIPTION 13h00 À 22h00	Shihan Shim Groupe E - Dojo A Empi Shihan Maureen Groupe B - Dojo B Heian	Shihan Shim Groupe B - Dojo A Heian Shihan Maureen Groupe E - Dojo B Jiin	Shihan Shim Groupe F - Dojo A Sochin Shihan Maureen Groupe C - Dojo B Heian	Shihan Shim Groupe C - Dojo A Tekki Shodan Shihan Maureen Groupe F - Dojo B Gojushiho Dai
9h30 à 10h30		Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch
		Willy Jackson 3 ^e dan Entraînement à la compétition 12h00 à 13h00	Examens de DAN 11h30 à 15h30	Examens de KYU 11h30 à 13h30	Shihan Mattias Autodéfense 12h00 à 13h00
16h00 À 17h30 Entraînement	Shihan Shim Groupe F - Dojo A Kumite (la défense) Shihan Maureen Groupe D - Dojo B Kumite (kihon ippon) Sensei Dumas Groupe A Palestre Kihon + Heian	Shihan Shim Groupe D - Dojo A Kumite (jiyu ippon) Shihan Maureen Groupe F - Dojo B Kumite (techniques de défense) Sensei Godard Groupe A – Palestre Kihon + sambon kumite	Shihan Shim Groupe F – Dojo A Kumite (l'attaque) Shihan Maureen Groupe D - Dojo B Kumite (Jiyu ippon) Sensei Beaulieu Groupe A - Palestre Kihon + ippon kumite	Shihan Shim Groupe D - Palestre Kumite (intro. combat libre) Shihan Maureen Groupe F- Dojo A Kumite (techniques d'attaque) Sensei Drolet Groupe A – Palestre Kumite (révision)	Shihan Shim Hommes - Dojo A Kumite (revue) Shihan Maureen Femmes - Dojo B Techniques des Heian à utiliser en kumite
18h30 à 19h30	Souper	Souper	Souper	Souper et résultats d'examens	19h30
20h00	Réunion CA	Réunion CTP			Souper et party

GROUPES : A) Blanches à vertes B) Blanches à mauves C) Blanches à Brunnes D) Bleues et brunes E) Brunnes et noires F) Noires

Gilles Périard 26-04-2017 (À tous les instructeurs, si possible, apportez des boucliers, des cibles et dites à vos élèves d'apporter leur gants de combat).