



SAINT-JÉRÔME
24 au 26 juin 2022/June 24 to 26, 2022



Camp de karaté SHOTOKAN Karate Camp



Informations et horaire/
Information & schedule
www.shingitai.net
adumas1@videotron.ca



Shihan
David Pyke
8^e Dan (Maritime)



Shuseki Shihan
Frank Woon-A-Tai
10^e Dan (Ontario)



Shihan
Bryan Mattias
8^e Dan (Québec)

Bonjour! C'est avec plaisir que nous vous invitons à notre Camp de Karaté 2022.

Après deux années d'absences, nous avons la possibilité de nous retrouver en présentiel pour une fin de semaine de karaté.

Redémarrer un camp en 2022, demande beaucoup d'énergie, car rien n'est plus comme par le passé. Les contraintes que nous vivons, dont une pénurie de personnel et les coûts des aliments, **dictent nos choix** pour l'organisation de notre camp de Karaté.

Pour l'occasion nous allons réunir les membres **AKJQ / IKD** du Québec, de l'Ontario et des Maritimes.

Les instructeurs invités sont :

- Shuseki Shihan Frank Woon-A-Tai 10^e Dan (Ontario)
- Shihan David Pyke 8^e Dan (Maritime)
- Shihan Bryan Mattias 8^e Dan (Québec)
- Et l'équipe des instructeurs du Québec (AKJQ).

À la suite de vos réponses au sondage, la majorité des 72 répondants ont choisi un camp qui se déroulera sur 3 jours au lieu de 5 jours. Pour certains, cela permet de planifier des **vacances** dans notre région des Laurentides avant ou après le camp.

Les cours, les examens, et les repas se feront à l'école Secondaire Frenette de Saint-Jérôme. Nous aurons accès à la cafétéria et à 3 gymnases ainsi que les vestiaires.

Pour l'hébergement je vous recommande l'hôtel « Comfort-Inn » qui est à ± 6 minutes à pied de l'école Frenette. (Hébergement non inclus dans le prix du camp).

Pour les repas, la formule retenue et la plus économique sont deux dîners et un souper chaud servis dans des plats individuels recyclables. Ceux-ci seront faits par un très bon traiteur de la région, soit « Boutique Maison Courtemanche ». (20 choix de repas-vous sont proposés.)



(Note : La formule Brunch n'est pas abordable comparativement à un dîner ou à un souper. De plus pour ceux qui seront à l'hôtel il y a un déjeuner d'inclus dans le tarif!)

Il est important de faire vos choix de repas à l'avance pour nous faciliter la tâche et de permettre la préparation et livraison des repas selon l'horaire prévu.

Un formulaire d'inscription en format PDF dynamique a été créé pour vous aider à faire vos choix pour le camp.

- Cours complet. (+ choix de repas)
- Choix de cours à la carte. (+ choix de repas)
- Il sera également possible de payer les cours à la porte.

(Il n'y aura pas de repas à vendre sur place, car tout doit être préparé à l'avance.)

On se revoit au Camp avec le sourire.

P.S. Si vous pouvez motiver vos partenaires d'entraînement pour participer au camp, cela serait très apprécié. Merci

Sensei Alain Dumas

adumas1@videotron.ca 450 675-7086

shingitai.net (pour informations et documents)

Camp Karaté 2022 Saint-Jérôme Québec

Horaire

	Heures
Vendredi 24 juin	
• Cours (1)	16 h 00 – 17 h 30
Samedi 25 juin	
• Cours (2)	07 h 30 – 09 h 00
➤ Examen de Kyu	09 h 15 – 10 h 45
○ Dîner	11 h 00 – 12 h 00
• Cours (3)	12 h 30 – 14 h 00
➤ Examen 5 ^e , 6 ^e et 7 ^e Dan.	14 h 30 – 16 h 00
• Cours / Course (4)	16 h 30 – 18 h 00
○ Souper	18 h 30 – 19 h 30
❖ Conférence	20 h 00 – 21 h 30
Dimanche 26 juin	
• Cours (5)	08 h 30 – 10 h 00
○ Dîner	11 h 00 – 12 h 00
• Accès au dojo	12 h 00
➤ Examen de dan	12 h 30 – 16 h 00
• Cours (6)	16 h 30 – 18 h 00
▪ Souper et résultats d'examens (non inclus dans le prix du camp) (Prix approximatif pour le buffet 29.95\$ plus taxes et service / personne, Boisson alcoolisée en sus)	± 19 h 00

L'horaire peut être sujet à tout changement.

Informations

- Hébergement
Comfort-inn Saint-Jérôme : 255-8, rue de Martigny Ouest, Saint-Jérôme, Québec J7Y 2G4
- Cours, repas, examens
École Frenette, 109, rue Marie-Victorin, Saint-Jérôme Québec J7Y 2G7
- Informations
Alain Dumas adumas1@videotron.ca
Shingitai.net (pour informations et documents)
(450 675-7086)

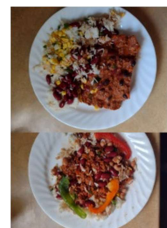
Camp Karaté 2022 Saint-Jérôme Québec

Repas

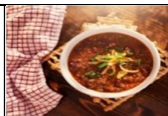
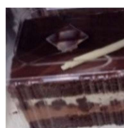
Les 2 dîners et le souper seront des repas chauds fournis par la boutique Maison Courtemanche en format individuel.

Il y a deux formats de plat, la *grosse portion* (vraiment grosse portion!)

et la *portion modérée* (pour un appétit normal ou des enfants).



Vous devez inscrire vos choix de repas sur le formulaire d'inscription pour le camp.

Bœuf bourguignon servi sur nouille aux œufs			Chili de bœuf	
Fettucini Alfredo au poulet			Filet de poisson blanc sauce • moutarde et miel • teriyaki • beurre et citron	
Hamburger Steak sauce BBQ			Lasagne	
Mac and Cheese			Pâté chinois	
Pavé de saumon au beurre et citron			Poulet All’a Parmigiana sur linguine et tomate	
Poulet général Tao			Poutine de pomme de terre grecque : • au porc effiloché • bœuf effiloché	
Rôti de bœuf au jus, et purée de pomme de terre et légumes			Spaghetti bolognaise	
Saumon choix de sauce • moutarde et miel • teriyaki • beurre et citron			• Jus d’orange • Jus de pomme • Jus de légumes V8 • Eau en bouteille	
Portion de Gâteau  Tunero	Portion de Gâteau  Tiramisu	Café et Thé (Tim Hortons) 	Salade 8 oz. • Salade de brocoli • Salade de choux • Salade de fusilli	Soupe 16 oz. • Soupe au pois • Crème d’épinard



Formulaire d'inscription Camp karaté IKD AKJQ du 24 au 26 juin 2022
(1 formulaire par personne.) Transmettre le formulaire d'inscription **avant le 28 mai 2022**

Nom:		Prénom:		Grade:		Date de nais. (AAAA-MM-JJ)		Âge:	
Adresse:		Ville:		Province:		Code postal:		Tel.:	
Adresse électronique:									
Nom dojo:									

Pour la période du camp , toutes personnes mineures doivent être prises en charge par un adulte

Nom du Responsable:		Téléphone:		Adresse électronique:	
---------------------	--	------------	--	-----------------------	--

***Cours complets** (6 cours)

***Cours, À la carte Adulte (20\$ / cours)**

***Cours, À la carte Jeune (18\$ / cours)**

*Cours complets		*Cours, À la carte Adulte (20\$ / cours)		*Cours, À la carte Jeune (18\$ / cours)		Total des cours
Adulte (100\$)	Jeune (85\$)	Vendredi soir	Samedi matin	Vendredi soir	Samedi matin	
Choix: ☐	Choix: ☐	Choix: ☐	Choix: ☐	Choix: ☐	Choix: ☐	
Total	Total	Total	Total	Total	Total	

Cochez selon vos choix. (Adulte 16 ans et (+), Jeune 15 ans et (-)) Il n'y aura pas possibilité d'acheter des repas sur place, Les cours à la porte = 25\$ adulte et 20\$ Jeune.

***Dîner samedi**

Choisir le type de portion et votre repas principal.

Grosse portion (14.50) Portion modérée (12.50\$)

Choisir votre soupe, format 16 oz (7,00\$):

Choisir votre salade format 8 oz (4,00\$):

Choisir votre dessert (2,50\$):

Choisir vos breuvages: Bouteille d'eau (1\$) ☐ Jus de pomme (2\$) ☐ Jus d'orange (2\$) ☐ Jus légume V8 (2\$) ☐ Café (2.50\$) ☐ Thé (2.50\$) ☐

Inscrire vos choix		Total dîner samedi
Grosse	modérée	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	

***Souper samedi**

Choisir le type de portion et votre repas principal.

Grosse portion (14.50) Portion modérée (12.50\$)

Choisir votre soupe, format 16 oz (7,00\$):

Choisir votre salade format 8 oz (4,00\$):

Choisir votre dessert (2,50\$):

Choisir vos breuvages: Bouteille d'eau (1\$) ☐ Jus de pomme (2\$) ☐ Jus d'orange (2\$) ☐ Jus légume V8 (2\$) ☐ Café (2.50\$) ☐ Thé (2.50\$) ☐

Inscrire vos choix		Total souper samedi
Grosse	modérée	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	

***Dîner dimanche**

Choisir le type de portion et votre repas principal.

Grosse portion (14.50) Portion modérée (12.50\$)

Choisir votre soupe, format 16 oz (7,00\$):

Choisir votre salade format 8 oz (4,00\$):

Choisir votre dessert (2,50\$):

Choisir vos breuvages: Bouteille d'eau (1\$) ☐ Jus de pomme (2\$) ☐ Jus d'orange (2\$) ☐ Jus légume V8 (2\$) ☐ Café (2.50\$) ☐ Thé (2.50\$) ☐

Inscrire vos choix		Total dîner dimanche
Grosse	modérée	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	

Mode de paiement: -Par **INTERAC** (Question INTERAC: Votre prénom, réponse: **Alain**) à adumas1@videotron.ca

-Ou par chèque au nom de Alain Dumas, 211, rue Rolland Saint-Jérôme Québec J7Z 5S2

- ☐ Je participe au Souper et résultats d'examens dimanche à 19 : 00 (Non inclus dans le prix du camp)
☐ Je participe à la conférence samedi 20:00 ☐ Je participe à l'examen de Dan ☐ Je participe à l'examen de Kyu ☐ Je réserve à l'hôtel Comfort-Inn St-Jérôme

Commentaires:

Total pour le camp