
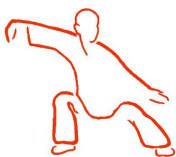







PROGRAMME - 18^e STAGE KARATÉ
PHILIPPE CORNELOUP & REYNALD OLIVIER



TENERO 2018

Repas :		Déjeuner à 8h00	Dîner à 12h45	Souper à 19h15
Jours	Matin 9h30 - 11h30		Après-Midi 16h30 - 18h30	
	Terrain « Madone » (Verbano ou Sassariente) / A CONFIRMER			
	Salle musculation / Tennis / Vélo (réservation sur demande) Piscine - 11.30-12.30 (1 ligne d'eau)			
Dimanche 5 août	<i>Bienvenue</i> 		16h00 : accueil et installation au camping 18h00 : bienvenue et informations	
Lundi 6 août	<p>Compétition : 9h30 : potentiel physique (RO), 10h30 : kumite tradit./Kumite compét (PC)</p> <p>Karaté-Jutsu : 9h30 : Heian Nidan bunkai (PC) 10h30 : Nijushiho kata + bunkai (RO)</p> <p>11h30-12h30 : plage, libre</p>		<p>activité libre</p> <p>16h30 : SELF-DEFENCE 1 (PC) Techniques de base de face Action/Réaction de face Situation de rue de face</p>	
Mardi 7 août	<p>Compétition : 9h30 : un état d'esprit (PC), 10h30 : les 5 qualités de coordination (RO)</p> <p>Karaté-Jutsu : 9h30 : Nijushiho kata + bunkai (RO) 10h30 : combat karate Jutsu (PC)</p> <p>11h30-12h30 : plage, libre</p>		<p>activité libre</p> <p>14h00-16h00 : activité du centre (par. ex: tir à l'arc ou paddle)</p> <p>16h30 : clés (dans diverses situations) (RO)</p>	
Mercredi 8 août	<p>Eventuel : Initiation au Qi-Qong</p>  <p>11h30-12h30 : plage, libre</p>		<p>activité libre</p> <p>Eventuel : Bain en rivière à Verzasca</p> 	
Judi 9 août	<p>Compétition : 9h30 : gestion mentale (RO), 10h30 : relâchement/esquive/espace (PC)</p> <p>Karaté-Jutsu : 9h30 : kata Wankan (PC) 10h30 : Chinte bunkai (RO)</p> <p>11h30-12h30 : plage, libre</p>		<p>activité libre</p> <p>14h00-16h00 : activité du centre (par. ex: tir à l'arc ou paddle)</p> <p>16h30 : SELF-DEFENCE 2 (PC) Techniques de base latérale Action/Réaction latérale Situation de rue latérale</p>	
Vendredi 10 août	<p>Compétition : 9h30 : sen no sen (PC), 10h30 : révisions (RO)</p> <p>Karaté-Jutsu : 9h30 : Chinte bunkai (RO) 10h30 : Wankan bunkai (PC)</p> <p>11h30-12h30 : plage, libre</p>		<p>activité libre</p> <p>16h30 : clés (enchaînements et défenses contre clés) (RO)</p>	
Samedi 11 août	<p>préparation des bagages nettoyage et reddition tentes</p> <p>7h30 : reddition tentes + matériel 8h00 : déjeuner 9h30 : au revoir et départ (avec pic-nic)</p>		 <p><i>Bon retour</i> </p>	
				<p>Merci de la confiance que vous nous accordez</p> 