
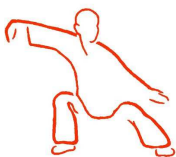







PROGRAMME - 18<sup>e</sup> STAGE KARATÉ  
PHILIPPE CORNELOUP & REYNALD OLIVIER



# 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)			
<b>Dimanche</b> 5 août	<b>Bienvenue</b> 		16h00 : accueil et installation au camping 18h00 : <b>bienvenue et informations</b>	
<b>Lundi</b> 6 août	<b>Compétition :</b> 9h30 : potentiel physique (RO), 10h30 : kumite tradit./Kumite compét (PC)  <b>Karaté-Jutsu :</b> 9h30 : Heian Nidan bunkaï (PC) 10h30 : Nijushiho kata + bunkaï (RO)  11h30-12h30 : plage, libre		activité libre  <b>16h30 : SELF-DEFENCE 1 (PC)</b> Techniques de base de face Action/Réaction de face Situation de rue de face	
<b>Mardi</b> 7 août	<b>Compétition :</b> 9h30 : un état d'esprit (PC), 10h30 : les 5 qualités de coordination (RO)  <b>Karaté-Jutsu :</b> 9h30 : Nijushiho kata + bunkaï (RO) 10h30 : combat karate Jutsu (PC)  11h30-12h30 : plage, libre		activité libre  <b>14h00-16h00 : activité du centre</b> (par. ex: tir à l'arc ou paddle)  <b>16h30 : clés (dans diverses situations) (RO)</b>	
<b>Mercredi</b> 8 août	Eventuel : Initiation au Qi-Qong    11h30-12h30 : plage, libre		activité libre Eventuel : Bain en rivière à Verzasca  	
<b>Judi</b> 9 août	<b>Compétition :</b> 9h30 : gestion mentale (RO), 10h30 : relâchement/esquive/espace (PC)  <b>Karaté-Jutsu :</b> 9h30 : kata Wankan (PC) 10h30 : Chinte bunkaï (RO)  11h30-12h30 : plage, libre		activité libre  <b>14h00-16h00 : activité du centre</b> (par. ex: tir à l'arc ou paddle)  <b>16h30 : SELF-DEFENCE 2 (PC)</b> Techniques de base latérale Action/Réaction latérale Situation de rue latérale	
<b>Vendredi</b> 10 août	<b>Compétition :</b> 9h30 : sen no sen (PC), 10h30 : révisions (RO)  <b>Karaté-Jutsu :</b> 9h30 : Chinte bunkaï (RO) 10h30 : Wankan bunkaï (PC)  11h30-12h30 : plage, libre		activité libre  <b>16h30 : clés (enchaînements et défenses contre clés) (RO)</b>	
<b>Samedi</b> 11 août	<b>préparation des bagages nettoyage et reddition tentes</b> 7h30 : reddition tentes + matériel 8h00 : déjeuner 9h30 : au revoir et départ (avec pic-nic)		 <b>Bon retour</b> 	
				<b>Merci de la confiance que vous nous accordez</b> 