

38° QUÉBEC SHOTOCAMP 2010 - AKJQ

Campus Notre-Dame-de-Foy à St-Augustin-de-Desmaures

TSUNE NI SHINEN KUFU SEYO « Perfectionnez-vous sans arrêt »

HEURE	VENDREDI 25 JUIN	SAMEDI 26 JUIN	DIMANCHE 27 JUIN	LUNDI 28 JUIN	MARDI 29 JUIN
6 H 30		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
7 H 15		Course/échauffement	Course/échauffement	Course/échauffement	Course/échauffement
7 H 30 à 8 H 45 Entraînement	<u>INSCRIPTION</u> Pavillon André Coindre 9h00 à 16h00 Campus Notre-Dame-de-Foy 5000 Clément Lockwell St-Augustin-de-Desmaures Sortie 300 Autoroute 40 Chemin du lac	<u>THÈME : KERI WAZA</u> Shihan Okazaki Groupe D - Dojo A Heian shodan-nidan/Sambon Sensei Woon-A-Tai Groupe E - Dojo B Nijushihō et application	<u>THÈME : TAI SABAKI</u> Shihan Okazaki Groupe D - Dojo A Heian sandan Sensei Woon-A-Tai Groupe E - Dojo B Kanku dai et application	<u>THÈME : DACHI - KATA</u> Shihan Okazaki Groupe B - Dojo A Heian godan et application Sensei Woon-A-Tai Groupe C - Dojo B Meikyo et application	<u>THÈME : COMBINAISON</u> Shihan Okazaki Groupe D - Dojo A Ippon kumite Sensei Woon-A-Tai Groupe E - Dojo B Tekki sandan - Gangaku
9 H 45 Cours optionnels 11H15		Déjeuner-brunch Sensei Bourgon Pour tous Dojo A	Déjeuner-brunch Sensei Deschênes Pour tous Dojo A	Déjeuner-brunch Sensei Périard Pour tous Dojo A	Déjeuner-brunch Sensei Mattias Pour tous Dojo A
EXAMENS		Cours d'arbitrage-Nidan 12h30 - Palestre	Examens de DAN 13h00 – Grand Gym		Examens de KYU 12h30 - Palestre
16 H 00 à 17 H 30 Entraînement	<u>OUVERTURE</u> QUÉBEC SHOTOCAMP 2010 WELCOME SENSEI Shihan T. Okazaki 10 ^e dan Sensei F. Woon-A-Tai 8 ^e dan Groupe : Tous Dojo A et B	<u>THÈME : GO NO SEN - SEN NO SEN</u> ENTRAÎNEMENT SPÉCIAL Shihan Okazaki Groupe : Hommes seulement Dojo A Sensei Woon-A-Tai Groupe : Femmes seulement Dojo B	<u>THÈME : UCHI WAZA</u> Cours instructeur #22 Palestre Shihan Okazaki Self defense Jiyu kumite (Coups de pied) Sensei Woon-A-Tai Groupe E - Dojo B Empi et jyu kumite Sensei Houde Groupe D - Dojo A Heian yondan et application	<u>COMPÉTITION</u> 38° SHOTOCAMP 2010 13h00 à 16h00 Kata et Combat et Examen pratique d'arbitrage (Avec médailles et trophées) DOJO A et B	<u>THÈME : RÉVISION</u> Shihan Okazaki Groupe E- Dojo A Sensei Woon-A-Tai Groupe D - Dojo B
18 H 30	souper	souper	Souper	Souper-Remise des médailles	Souper-Résultats d'examens
20 H 00	Réunion CA	Réunion CTP	Examen écrit d'arbitrage	Conférence Sensei	PARTY
22 H 30	Couvre feu	Couvre feu	Couvre feu	Couvre feu	

GROUPES : A) BLANCHES à VERTES
B) BLANCHES à BRUNES

C) SHODAN et PLUS
D) BLANCHES à BLEUES

E) BRUNES et NOIRES
F) NIDAN et PLUS

7 juin 2010