



*Vie au Grand Air*  
DE SAINT-MAUR

S.A.G.11994 - Reconnue d'utilité publique par décret du 12 juillet 1976 - Lauréat Challenge Marcel Oger - Meilleur Club de France 1962 - Subventionné par la Ville de Saint - Maur

# STAGE DE KARATE

## TOUSSAINT 2013

**DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25 OCTOBRE 2013**

**DE 09 H 00 A 16 H 30**

*Se munir :*

*D'un kimono*

*D'un survêtement*

*De chaussures de sport*

**Prévoir pique-nique**

**NOMBRE DE PLACES LIMITE A 20 PARTICIPANTS**

*Ce stage s'adresse à tous les jeunes Karatékas du club, il se déroulera sous la direction de :*

**Patrice NEBOUT :**

*Ceinture Noire 5<sup>e</sup> Dan*

*Professeur Diplômé d'Etat 2<sup>e</sup> degré*

*Vainqueur de la Coupe de France*

*Ex - Champion de France*

**ACTIVITES DURANT LE STAGE :**

*Stage Kata et Kumité – Arbitrage – Préparation à la compétition – Préparation passage de grade – Sports collectifs –*



## PROGRAMME

JOURS	09 h 00 a 10 h 30	10 h 30 à 12 h 00	12 h 00 a 14 h 00	14 h 00 a 15 h 00	15 h 00 a 16 h 00	16 h 00 a 16 h 30
Lundi	Sports-Co ou footing	Technique WAZA STUKI	Prévoir Pique-nique	KATA	Mise en situation	GOUTER
Mardi	Sports-Co ou footing	Etude de Kata WAZA GERI	Prévoir Pique-nique	KATA	TECHNIQUE HENTE	GOUTER
Mercredi	Sports-Co ou footing	Technique SUWARI GEIKO	Prévoir Pique-nique	BUNKAI	SANBON KUMITE	GOUTER
Jeudi	Sports-Co ou footing	KUMI KATA	Prévoir Pique-nique	KHION IPON KUMITE	RANDORIS	GOUTER
Vendredi	Sports-Co ou footing	Révisions et évaluation des acquis	Prévoir Pique-nique	Tournoi et compétition	Remise des récompenses	GOUTER



# *Vie au Grand Air*

DE SAINT-MAUR

S.A.G.11994 - Reconnue d'utilité publique par décret du 12 juillet 1976 - Lauréat Challenge Marcel Oger - Meilleur Club de France 1962 - Subventionné par la Ville de Saint - Maur