

# CAMP D'ETE 2019

SARTILLY (50) – 21 au 25 aout

« *L'Art : c'est la pensée en mouvement !* »

Découvrir les passerelles existantes entre le karaté traditionnel, le karaté-contact et le karaté-défense. Apprendre à ne pas être rigide, à ne pas utiliser la force au détriment de la forme. Travail sur le placement de corps, les angles, les poussées, la fluidité du déplacement...

- **Karaté-Do** : Libère ton esprit et tiens le en paix, tel pourrait être le maître mot d'une pratique martiale! De la même manière que le temps joue avec lui-même pour que les choses puissent s'exprimer! L'interprétation ne serait que le reflet du pratiquant, du professeur ou du Senseï, chacun est donc confronté à ses propres limites! c'est aussi l'harmonie avec soi puis avec l'autre, le mouvement dans le mouvement, le déjà fait avant de faire.
- **Karaté-Contact** : Travail de précision dans l'art du combat, où les angles, les distances, les déséquilibres sont abordés sans détours! ...le tout dans une excellente ambiance.
- **Karaté Enfants** : La formation commence dès le plus jeune âge dit-on!
- **Karaté-Défense** : La voie intuitive et perceptive se définit dans les poussées, les angles et les distances, trouver le geste juste "ici et maintenant" pour une plus grande efficacité!

C'est pour Jean une vraie philosophie de pratique, associé au plaisir de partager cela avec celles et ceux qui suivent ses stages.

## INTERVENANT : Jean CARBONNIER

Diplômé d'état (DESJEPS), 8<sup>e</sup> dan, spécialiste en Karaté traditionnel (Shito-Ryu) et en Karaté (Full) Contact, 8<sup>e</sup> Degré Full-Contact et Kick-Boxing, diplômé en Boxe-Thaï, ceinture noire de judo et médaille d'or jeunesse et sport. Jean est un sportif et un entraîneur accompli, il a entraîné de nombreux techniciens et champions ; son savoir-faire technique et pédagogique n'est plus à démontrer. Ses recherches dans le domaine de la technique et de l'utilisation du corps font de lui un artiste.

Il sera **assisté de Mathieu Le Moal**, professeur diplômé d'état (DEJEPS), 4<sup>e</sup> Dan et responsable du Karaté-Contact au sein de la Ligue de Normandie de Karaté et DA.

## LIEU :

- **Dojo de Sartilly – Salle de Sport Communautaire – Rue de la mairie – 50530 SARTILLY-BAIE-BOCAGE**
- **...dans la Baie du Mont saint Michel, entre Avranches et Granville – Manche (50) - Normandie**

## HEBERGEMENT :

- La Manche est une destination touristique ; il est facile d'y trouver l'un des nombreux hôtels ou campings !  
<http://www.manchetourisme.com/>
- **O2 Camping**, partenaire du Camp d'Eté depuis 3 ans propose une remise de 10% aux stagiaires ! Ce camping, à 15 km du Dojo, vous propose ses hébergements (toilé lodge, mobil home, emplacement nu) dans un cadre propice au ressourcement. Profitez de la piscine de nage couverte... <http://www.o2camping.fr/>
- A Sartilly : <http://www.ville-sartilly.com/fr/tourisme-hebergement.html> + Campings à proximité

# CAMP D'ETE 2019

## SARTILLY (50) – 21 au 25 aout

### PROGRAMME TECHNIQUE :

- **Karaté-Do** : Travail des « Kihon », « Ippon kumite » et « Sambon kumite », applications avec partenaire. Renforcement spécifique du corps, approche particulière des techniques de défense. « Katas » et « Bunkai ».
- **Karaté-Contact** : Travail des poings (boxe) sur les trois distances, Synchronisation pieds/poings, différentes esquives, placements/déplacements, applications avec partenaire. Low-kick sur différents angles, poussées et absorptions des techniques. Le travail pied-poing, peut se poursuivre avec les genoux ou coudes en direction de l'Inter-Disciplines ou défense...
- **Karaté Enfants** : Travail sous forme de jeux, approche des différents déplacements et des techniques de poings et de jambes, puis applications avec un partenaire. « Katas ».
- **Karaté-Défense** : Travail personnel, application avec partenaire sur les différents points du corps, percussions, projections, immobilisations. L'utilisation d'objets usuels et l'aspect psychologique est à prendre en compte !
- **Préparation physique** : élément important de notre santé, indispensable à nos performances sportives et utile à toute approche du combat, cet aspect doit être abordé dans le respect de la physiologie et de l'anatomie du corps.

### ENTRAINEMENTS : 21, 22, 23, 24, & 25 août 2019

Mercredi 21 aout	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
<b>Karaté-Do</b> <i>Kihon =&gt; Kata</i> 10h à 12h	<b>Karaté-Do</b> <i>Ippon Kumite =&gt; Combat</i> 10h à 12h	<b>Karaté Enfants</b> <i>Ouvert aux profs...</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Karaté- Défense</b> <i>Self Defense</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Karaté-Do</b> <i>Kata, Bunkai, Ju Kumite</i> <b>10h à 12h</b>
<b>Karaté-Contact</b> <i>Boxe</i> 18h à 20h	<b>Karaté-Contact</b> <i>Full-Contact</i> 18h à 20h	<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous !</i> <b>18h à 20h</b>	<b>Karaté-Contact</b> <i>Kick-Boxing</i> <b>15h à 17h</b>	<b>Karaté-Contact</b> <i>Thai Boxing</i> 15h à 17h

- **Entraînements en extérieur (plage...)** dès que le temps le permettra !! RDV sur le parking du gymnase 15mn avant
- La matinée du vendredi (23 aout) est libre pour les stagiaires adultes.

### PUBLIC : OUVERT A TOUS !!

- **Tous niveaux : Débutants, Avancés et Confirmés !**
- Cours jeunes et adultes à partir de Minimes...
- Cours enfants réservés aux Mini-Poussins, Poussins, Pupilles & Benjamins.
- Je déclare ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique du sport en général et des arts martiaux ou sports de combat en particulier.

### TARIFS (chèques à l'ordre de Granville Karaté-kai)

- **15 € la séance en pré-inscription (avant le 10 juillet).**
- 20 € la séance pour une inscription sur place !
- Enfants : 10 € en pré-inscription ; 15 € sur place.
- *T-Shirt édition 2019 : 20€ => demande faite impérativement avant le 10 juillet accompagnée de la Taille !*
- L'inscription ne sera effective qu'à réception des arrhes
- En cas d'annulation par le stagiaire, aucun remboursement ne sera possible

INFOS : 06.62.84.31.67 ou [mathieu.karate@gmail.com](mailto:mathieu.karate@gmail.com)

# CAMP D'ETE 2019

SARTILLY (50) – 21 au 25 aout

## FICHE D'INSCRIPTION

- NOM : ..... Prénom : .....
- Adresse : .....
- Code postal : ..... VILLE : .....
- Tél. : ..... E-mail : .....@.....
- Discipline(s) pratiquée(s) : ..... (  Professeur)

Cocher les cases :

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total (euros)
<input type="checkbox"/> Karaté-Do	<input type="checkbox"/> Karaté-Do	<input type="checkbox"/> Karaté Enfants	<input type="checkbox"/> Karaté-défense	<input type="checkbox"/> Karaté-Do	
<input type="checkbox"/> Karaté-Contact	<input type="checkbox"/> Karaté-Contact	<input type="checkbox"/> prépa physique	<input type="checkbox"/> Karaté-Contact	<input type="checkbox"/> Karaté-Contact	
<input type="checkbox"/> Je souhaite aussi commander un t-shirt du Camp 2019 – chèque à part (20€) => Taille : .....					
					<b>Arrhes (30%)</b>

Je déclare ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique du sport en général et des arts martiaux ou sports de combat en particulier.

**Signature :**

Inscription à renvoyer **avant le 10 juillet\***,

accompagnée des 30% d'arrhes à l'ordre de *Granville Karaté-kaï*

à l'adresse suivante : **Granville Karaté-kaï – Cité des Sports – 50400 Granville**

*\*obligatoire pour les stagiaires qui voudraient le t-shirt 2019 du Camp d'Eté*