

# CAMP D'ETE 2021

*NORMANDIE - SUD MANCHE (50) – 18 au 22 aout*

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

**Le Camp d'Été #7 (2020) a eu une teinte particulière, mais nous avons tellement apprécié la formule que nous nous en inspirons pour le Camp #8 !** Nos disciplines, sous leur forme « conventionnelle » de nouveau possibles à partir du 30 juin 2021. Nous restons vigilants et essayons d'anticiper au mieux les éventuelles restrictions pour ne pas les subir. La pratique en extérieur, au contact des éléments, fera aussi partie de l'expérience et de l'apprentissage, individuel comme collectif.

Le travail sur le placement de corps, les angles, les poussées, la fluidité du déplacement... apprendre à ne pas être rigide, à ne pas utiliser la force au détriment de la forme ; tout ce qui constitue l'approche de l'art tel que le conçoit Shihan Jean Carbonnier n'en sera que plus essentiel. C'est pour lui une vraie philosophie de pratique, associée au plaisir de partager cela avec celles et ceux qui suivent ses stages.

## L'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-Thai, 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, instructeur certifié en mouvement naturel (Level 1 MovNat) et formateur en Qi-Gong (Yang Sheng Wu).

## LIEU : Manche (50) - Normandie

- *...dans la Baie du Mont saint Michel, entre Avranches et Granville*
- L'accès au Dojo ne devrait pas poser de soucis, mais une pratique en extérieur est prévue dès que possible.
- **Nous en profiterons pour pratiquer en contact avec la nature et les éléments !**
- **Alternance entre Dojo, plage et forêt !** Pensez à vous équiper en fonction du temps...
- **Rendez-vous au parking de la Salle de Sport Communautaire – Rue de la mairie – 50530 SARTILLY-BAIE-BOCAGE !**

## PROGRAMME TECHNIQUE :

- **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!

# CAMP D'ETE 2021

*NORMANDIE - SUD MANCHE (50) – 18 au 22 août*

**ENTRAINEMENTS : 18, 19, 20, 21, & 22 août 2021**

Mercredi 18 août	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous !</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Karaté Enfants</b> <i>Ouvert aux profs...</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous</i> <b>10h à 12h</b>
<b>Karaté-Contact</b> <i>Full-Contact</i> <b>18h à 20h</b>	<b>Karaté-Do</b> <i>Kihon - Kumite</i> <b>18h à 20h</b>	<b>Karaté-Contact</b> <i>Kick-Boxing</i> <b>18h à 20h</b>	<b>Karaté-Do</b> <i>Kata - Kumite</i> <b>15h à 17h</b>	<b>Karaté-Contact</b> <i>Thai Boxing</i> <b>15h à 17h</b>

- **Entraînements en extérieur : plage, forêt...**
- **RDV sur le parking du gymnase 15mn avant !**
- La matinée du vendredi (20 août) est libre pour les stagiaires adultes, mais ouverte aux profs.

**PUBLIC : OUVERT A TOUS !!**

- **Tous niveaux : Débutants, Avancés et Confirmés !**
- Cours jeunes (à partir de Minimes) et adultes ...
- Cours enfants réservés aux Poussins, Pupilles & Benjamins le vendredi matin.
- *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 pour une inscription en ligne :**  
<https://www.helloasso.com/associations/granville-karate-kai-2/evenements/camp-d-ete-8-2021>
- **20 € la séance pour une inscription sur place...**  
La pré-inscription reste obligatoire ; contactez-nous !
- *Enfants : 10 € pour les inscriptions en ligne ; 15 € sur place.*
- **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)

- **HEBERGEMENT :** *Pensez à réserver !!*
- La Manche est une destination touristique ; il est facile d'y trouver l'un des nombreux hôtels ou campings !  
<http://www.manchetourisme.com/>
- Du côté de Granville Terre & Mer (au nord) : <https://www.tourisme-granville-terre-mer.com/>
- Plus dans la baie du Mont Saint Michel (au sud) : <https://www.ot-montsaintmichel.com/je-prepare/nos-hebergements/>
- A Sartilly même : <https://www.sartilly-baie-bocage.fr/tourisme-transports/hebergement/>
- Camping le plus proche, le Montviron (tentes, mobil homes..) : <https://www.normandie-tourisme.fr/camping/camping-le-mont-viron/>

Infos régulières publiées dans l' « événement » Facebook =>

<https://www.facebook.com/events/802568330649808/>