

# CAMP D'ETE 2023

NORMANDIE - SUD MANCHE (50) – 25 au 27 aout

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

**C'est la 10<sup>e</sup> édition de notre Camp d'Été :** cela fait plus de 9 ans que Jean Carbonnier vient dispenser son savoir-faire et son approche de l'Art (martial), avec ou sans les gants (de boxe), à raison de 2 fois par saison. En été avec le Camp d'Été sur plusieurs jours et en hiver sur un weekend. Rejoignez-nous cet été pour ce Camp d'Été #10 !!

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

**Expert fédéral, 8<sup>e</sup> dan**, Diplômé d'état (DESJEPS), 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), **5<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 est programmé, mais une pratique en extérieur reste possible.**
- *Nous ne serons jamais loin du contact avec la nature et les éléments !*
- *Pensez à vous équiper en fonction du temps, si nous décidons d'alterner entre Dojo, plage et forêt !*
- **Rendez-vous au parking de la Salle de Sport Communautaire – Rue de la mairie/Route du manoir – 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.

# CAMP D'ETE 2023

NORMANDIE - SUD MANCHE (50) – 25 au 27 août

ENTRAINEMENTS : 25, 26 & 27 août 2023

Vendredi 25 août	Samedi 26	Dimanche 27
<b>Karaté-Do</b> <i>Kihon - Kata</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Karaté-Do</b> <i>Kata - Kumite</i> <b>10h à 12h</b>	<b>Karaté Full-Défense</b> <i>Self Defense</i> <b>10h à 12h</b>
<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous</i> <b>14h30 à 15h30</b>	<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous</i> <b>14h30 à 15h30</b>	<b>Prépa physique</b> <i>Ouvert à tous</i> <b>14h30 à 15h30</b>
<b>Karaté-Contact</b> <i>Full-Contact</i> <b>16h à 18h</b>	<b>Karaté-Contact</b> <i>Thaï / Kick-Boxing</i> <b>16h à 18h</b>	<b>Karaté-Contact</b> <i>Inter-Disciplines</i> <b>16h à 18h</b>

- RDV au gymnase 15mn avant le début des cours !

**PUBLIC : OUVERT A TOUS !!**

- Tous niveaux : Débutants, Avancés et Confirmés !
- Jeunes et Adultes : à partir de Minimes.

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)

- **20 € la séance pour une inscription en ligne :**  
<https://www.helloasso.com/associations/granville-karate-kai-2/evenements/camp-d-ete-10-2023>
- **25 € la séance pour une inscription sur place...** (La pré-inscription reste obligatoire ; contactez-nous !)
- **Préparation physique 15€ la séance pour une inscription en ligne ou 20 € sur place.** (La pré-inscription reste obligatoire ; contactez-nous !)
- *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/221733163802827/>