



Île des Sœurs JKA Séminaire Intensif de Printemps-2024 4 et 5 mai

Shahrokh Hoghooghi 7th Dan JKA
Mark Deschatelets 6th Dan JKA

Nous aimerions vous inviter au séminaire annuel de printemps 2024, JKA de l'île des Sœurs. Le séminaire mettra l'accent sur l'amélioration du caractère, des manières et de la discipline, tout en fournissant aux participants les normes de JKA en matière de Kihon, de Kata et de Kumite. Comme toujours, nous aurons des classes théoriques de Dan et de qualifications pour les niveaux supérieurs afin qu'ils obtiennent leurs certifications d'instructeurs, de juges et d'examineurs. Ce séminaire sera également l'occasion de cultiver l'amitié entre les différents membres du dojo.

Entraînement nationaux

Les championnats nationaux canadiens se déroulent deux semaines après ce séminaire, c'est pourquoi l'accent sera mis sur l'entraînement au Kata et au Kumite Shiai pour les niveaux avancés.

(les échauffements commencent 15 minutes avant le cours)

Samedi 4 mai	<p>09:30-10:15 Qualifications des instructeurs et des examinateurs (Théorie - Nidan et plus)</p> <p>10:30-11:30 Échauffement 10:15 Tous niveaux (Kihon & Heian Kata)</p> <p>11:30-12:30 Brun & Dan (Kihon, Kata, Jyu Ippon & Jyu Kumite)</p> <p>12:30 Pause</p> <p>13:00-13:45 Qualifications des juges(Théorie - Nidan et plus)</p> <p>14:00-15:00 Échauffement 13:45 Tous les niveaux (Heian & Gohon Kumite)</p> <p>15:00-16:00 Brun & Dan (Kata & Jyu Kumite) - Entraînement nationaux</p>
Dimanche 5 mai	<p>10:00-11:00 Échauffement 9:45 Tous les niveaux (Heian & Kihon Ippon Kumite)</p> <p>11:00-12:00 Brun & Dan (Kata & Jyu Kumite) - Entraînement nationaux</p> <p>12:00 Pause</p> <p>12:30-13:15 (Examens écrits - Nidan et plus)</p> <p>13:30-14:30 Échauffement 13:15 Tous niveaux (Kata & Kumite)</p> <p>14:30-15:30 Brun & Dan (Kata & Jyu Kumite)-Entraînement nationaux</p> <p>15:30-16:00 Brun & Dan (Préparation aux examens Shodan, Nidan & San dan)</p> <p>16:30 Début des examens</p>

Frais d'inscription au séminaire

Séminaire complet Brun & Dan	\$120 CND
Par classe	\$35 CND

Séminaire complet-Ceintures de couleur - plus de 16 ans	\$100 CND
Par classe	\$30 CND

Séminaire complet-Ceintures de couleur - moins de 16 ans	\$80 CND
Par classe	\$25 CND

Par virement électronique; à l'adresse nunsisland@canadajka.ca; veuillez utiliser karate comme mot de passe et indiquez votre nom dans le courriel

Ou,

Sur place; montant exact uniquement

Frais d'inscription pour les Dan

Shodan	\$250 USD
Nidan	\$280 USD
Sandan	\$300 USD

Frais d'inscription pour les qualifications

Instructeur	\$110 USD
Juge	\$110 USD
Examineur	\$160 USD

Critères de Dan & Qualification

Date limite de soumission : 27 avril

Doit suivre l'intégralité du séminaire

Vous devez avoir l'autorisation de votre Sensei

Avoir une adhésion JKA et un passeport en cours de validité

- 1- Instructeur de niveau-D: Vous devez avoir atteint votre Nidan depuis au moins 3 mois et être âgé de 20 ans ou plus.
- 2- Juge de niveau-D: Vous devez avoir atteint votre Nidan depuis au moins 3 mois et avoir le niveau-D de votre instructeur.
- 3- Examineur de niveau-D: Vous devez avoir atteint votre Sandan depuis au moins 3 mois et avoir votre instructeur de niveau-D ainsi que votre juge de niveau-D et être âgé de 25 ans ou plus.

Lieu du séminaire

(Club de tennis de l'île des Sœurs)
300-Chemin du golf, Montreal, Qc, H3E-1A8.

Shahrokh Hoghooghi / 514-909-9089 / nunsisland@canadajka.ca/Canadajka.ca