

CREF saison 2011/2012

Fonctionnement :

Le CREF concerne les catégories benjamins, minimes, cadets, juniors et séniors.

La fiche de renseignement athlète est obligatoire pour pouvoir participer aux entraînements. Merci de la retourner au responsable soit par courrier, soit le jour de l'entraînement.

Celle-ci est disponible sur le site de la Ligue.

Le premiers entraînement (9 octobre) est ouvert à tous les compétiteurs de la Côte d'Azur ayant participé à des championnats départementaux la saison dernière.

Pour les entraînements suivant, la participation s'effectue sur convocation remise le jour de la compétition ou envoyée directement à l'athlète.

Pensez à amener toutes vos protections (gants, protèges pieds, protège dents, coquille) ainsi qu'une bouteille d'eau.

Dates des entraînements (kumite):

Dim 9 octobre 2011 / Intervenant : Rémi JEHAN - 9h 30

Dim 13 novembre 2011 / Stage Christophe Pinna - 10h00

Dim 11 décembre 2011 / Intervenant : Rémi JEHAN - 9h30

Samedi 7 janvier 2012 / Intervenant : Rémi JEHAN - **minimes, cadets, juniors, seniors- 10h à 11h30**

Samedi 14 janvier 2012 / Intervenant : Rémi JEHAN - **benjamins - 10h à 11h30**

Dimanche 4 mars 2012 / Intervenant : Rémi JEHAN - 9h30 (test match équipe de ligue sénior)

Dimanche 1er avril 2012 / Intervenant : Rémi JEHAN - 9h30

Dim 13 mai 2012 / Intervenant : Rémi JEHAN - 9h30

Horaires des entrainements :

- De 9h30 à 10h45 : benjamins, minimes
- De 11h00 à 12h30 : cadets, juniors, séniors

Horaires spécifiques pour le stage avec Christophe Pinna et pour les entraînements du 7 et du 14 janvier 2012 (voir ci-dessus).

Lieux des entrainements :

Gymnase de Puget sur Argens (Boulevard Martinez) :

Pour se rendre au dojo à partir de la sortie d'autoroute "Puget sur Argens": dès la sortie du péage, prendre à droite sur la n7, direction LE MUY, pendant 200 m, puis 1ère à droite au feu, (bd Martinez) continuer 100 m, arrivée au complexe sportif (dojo).

Coordonnées de l'entraîneur régional :

Rémi JEHAN
29 rue Jules Ferry
83340 CABASSE

Tél : 06.81.97.59.89.

E Mail : karatecabasse@hotmail.fr