

REGROUPEMENT REGIONAL DE PERFECTIONNEMENT STAGE KARATE POUSSINS PUPILLES BENJAMINS MINIMES ET CADETS

Les entraînements sont axés sur le plaisir tout en développant les composantes physiques. Travail aérobic, flexibilité, souplesse, explosion musculaire et vitesse sont toutes les composantes sollicitées.

Ces entraînements sont planifiés de façon à permettre aux karatékas d'améliorer leurs connaissances en kumité pour offrir ainsi de bonnes performances sur des objectifs à long terme. par exemple, les compétitions régionales et nationales.

L'encadrement technique de ce stage sera assuré par Georges HAFIZOU, responsable de la commission enfants, téléphone : 06 92 63 79 15

Le calendrier :

- lundi 07 Mai 2007 : regroupement poussins pupilles
- mercredi 09 Mai 2007 : regroupement benjamins minimales
- jeudi 10 Mai 2007 : regroupement minimales cadets
- vendredi 11 Mai 2007 : regroupement benjamins minimales cadets.

NB : la présence des athlètes de haut niveau espoir et des participants à la Coupe de France Zone Sud est obligatoire.

Le programme :

- de 10 à 12 heures : karaté.
- de 12 à 14 heures : jeux d'eau et déjeuner autour de la piscine.
- de 14 à 16 heures : karaté.

Le Lieu :

Gymnase de BRAS PANON

Merci de prendre vos karaté-gi, protections de pieds et poings, ainsi qu'une serviette, maillot et bonnet de bains.

Prévoir le repas du midi ou environ 6 € pour achat sur place.