

# KARATÉ-DO

37ème Stage International - 1973-2010

Serge CHOURAQUI - 8ème Dan

Bernard DUMOULIN - 7ème Dan

Renseignements : T : 01 43 22 19 85 - P : 06 85 30 21 61 - [chouraqui.serge@9business.fr](mailto:chouraqui.serge@9business.fr)

du samedi 24 au jeudi 29 juillet 2010

à BRACIEUX

18 Km de BLOIS

avec

**SIK**

**SIK Paris**

Champion d'Europe des Clubs 1987/ 92/ 98/ 99  
Champion de France KATA 1990/ 91/ 92/ 93/ 95/ 97/ 98  
5ème Championnat du Monde des Clubs 1994  
Champion de France 1997/ 98/ 99  
5 fois Champion de France Karaté Jutsu  
Vainqueur Coupe de France KATA & KUMITÉ 2004  
Champion de France Féminin 2006  
Champion de France Junior 2008  
Vainqueur Coupe de France KATA Féminin 2009  
Champion de France KATA Féminin 2010  
3ème Championnat de France KUMITÉ Seniors Masculin 2010  
3ème Championnat de France KATA Seniors Masculin 2010

**DOJO Paris 18ème**

Finaliste de la Coupe de France 1992  
3ème au Championnat de France 1993  
Médaillé de Bronze Coupe de France 1994  
3ème Championnat d'Europe des Clubs 1992  
3ème de la Coupe de France 1995/ 96/ 97/ 98



**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :

### **KARATÉ-DO - 37<sup>ème</sup> Stage International - 1973-2010**

**Serge CHOURAQUI - 8<sup>ème</sup> Dan - Bernard DUMOULIN - 7<sup>ème</sup> Dan**  
 du samedi 24 juillet au jeudi 29 juillet 2010 à **BRACIEUX** (18km de Blois)

Renseignements : T : 01 43 22 19 85 - P : 06 85 30 21 61 - @ : chouraqui.serge@9business.fr - [www.sikarate.fr](http://www.sikarate.fr)

#### **MATIN : 8h30 -10h30**

- Footing
- Assouplissements
- Techniques de Base et Perfectionnement
- Katas de Base et Avancés et Supérieurs (Bunkai)
- Atelier Kata : Shotokan, Wado-Ryu, Shitotyu
- Karaté Jutsu

#### **APRÈS-MIDI : 17h30 -19h30**

- Techniques de Combats
- Kumité
- Entraînement à la Compétition
- Mise en situation

Passage de KUYS en fin de Stage  
 (avec l'autorisation du professeur)

#### **Hébergement :**

- Camping de Bracieux (Inclus dans le prix du stage)
- Possibilité de loger à l'hôtel (Réserver à l'avance)

#### **Repas :**

- Pris individuellement (nombreux petits restaurants)

#### **Loisirs :**

- dans le camping : piscine, Tennis : 2 courts
- Dans les environs : Visite des châteaux de la Loire, promenade en forêt, discothèque

#### **AUTORISATION PARENTALE** pour les mineurs

Ce stage se déroule à BRACIEUX (41- Loir et Cher)  
 à 180 Km de Paris, à 18 Km de Blois.

#### **Frais de participation :**

- Stage complet : 160 € - Comprenant l'hébergement camping du Samedi au jeudi 29 juillet 2010.
- Possibilité à la journée : 45 €

Bienvenue Welcome Bienvenida Benvenuto 歡迎 Welkom Willkommen ...



