



# Camp d'entraînement Kata – Kumite de Karaté Québec

Dimanche, le 13 septembre 2015

**LIEU :** ACADEMIE STE-THÉRÈSE

425, rue Blainville Est

Ste-Thérèse, QC J7E 1N7

## Horaire global

. Camp d'entraînement : 9h00 à 15h30 - Gymnase double

. Formation d'arbitrage : 9h00 à 12h30 - Local RC13

## Camp d'entraînement Kata - Kumite

Thèmes	Tatami 1 Préparation physique spécifique	Tatami 2 Concepts offensifs pour scorer : mains, jambes, balayage	Tatami 3 Concepts défensifs: courte- moy. distances + contre-attaque	Tatami 4 Déplacements, timing + mise en situation	Tatami 5 Kata de compétition
8h00 à 8h45	Accueil des participants				
9h00 à 9h15	Mot de bienvenue				
9h15 à 9h30	Période d'échauffement en groupe				
9h30 à 10h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5
10h30 à 10h45	Pause				
10h45 à 11h45	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 5
11h45 à 13h00	Lunch				
13h00 à 14h00	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 5
14h00 à 14h15	Pause				
14h15 à 15h15	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 5
15h15 à 15h30	Période d'étirement en groupe				
15h30 à 15h45	Mot de la fin et photo de groupe				

Les athlètes seront séparés en 4 groupes de kumite. Les athlètes qui ne feront que les ateliers kumite auront l'opportunité de travailler chacun des 4 thèmes en alternance. Les groupes seront établis selon l'âge des participants :

**Groupe 1 :** 11-13 ans

**Groupe 2 :** 14-15 ans

**Groupe 3 :** 16-17 ans

**Groupe 4 :** 18 ans et plus

**Groupe 5 :** Kata seulement – tout âge

Les athlètes qui ne feront que le kata pourront travailler toute la journée aux ateliers de kata.

Les athlètes qui désirent participer à des ateliers de kata et de kumite seront rattachés à leur groupe d'âge respectif pour les ateliers de kumite. Ainsi, un athlète pourra se joindre au groupe de Kata pour un atelier en particulier et lorsqu'il reviendra à un atelier de Kumite, il rejoindra son groupe d'âge à l'atelier auquel le groupe se trouve.

KARATÉ QUÉBEC est l'organisation de régie reconnue par le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) du gouvernement du Québec ainsi que par Karaté Canada, dont la mission première est d'assurer un leadership en matière de développement et de promotion du karaté au Québec.

## KARATÉ QUÉBEC

### Le karaté à son plus haut niveau !

info@karatequebec.com [karatequebec.com](http://karatequebec.com)

4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2



T F  
5 5  
1 1  
4 4  
2 2  
5 5  
2 2  
3 3  
1 0  
6 3  
1 6