

Entraînements provinciaux

Lieux :

- Montréal le 5 février 2012
Centre sportif Édouard-Montpetit
260, rue De Gentilly Est
Longueuil (Québec)
J4H 4A4
- Gatineau le 19 février 2012
École Polyvalente Nicolas-Gatineau
360, Boul. la Vérendrye Est, Gatineau, Qc
Gymnase double (2^e étage, accès par escalier extérieur, porte 15 près du débarcadère)
- Montréal le 4 mars 2012
Centre sportif Édouard-Montpetit
260, rue De Gentilly Est
Longueuil (Québec)
J4H 4A4

Horaire :

- 10 h 30 à 12 h kata et en combat
- 12 h 10 à 13 h 20 dîner et formation
- 13 h 30 à 15 h kata et en combat

Les athlètes qui font kata et combat sont attendus en kata le matin et en combat en après-midi. Alors que les athlètes sélectionnés uniquement en kata ou uniquement en combat sont attendus dès 10h 30 pour un entraînement complet (am et pm) dans leur discipline respective.

1^{er} entraînement provincial

- Vous devez apporter :
 - le nom des athlètes avec lesquels vous partagerez une chambre ainsi que vos dates d'arrivée et de départ de Richmond
 - votre dépôt de 250 \$ par chèque au nom de Karaté Québec
 - Pour ceux qui ont commandé un survêtement, veuillez ajouter la somme de 60 \$ à votre dépôt pour un total de 310 \$.
- N'oubliez pas de porter fièrement votre écusson sur votre karaté-gi. Pour ceux qui veulent en acheter, nous en aurons sur place.
- Vous pourrez faire l'essai du chandail de l'équipe provinciale qui sera fourni par Karaté Québec pour nous faire part de votre grandeur

Autres

- N'oubliez pas de nous faire parvenir votre photo en karaté-gi. La photo doit être d'une dimension approximative de 5 cm par 8 cm de style portrait, semblable aux photos des entraîneurs dans votre cahier de l'athlète. Vous pouvez envoyer votre

photo à Danielle Hénaire à danielle@karatecanada.org, bénévole qui gère les inscriptions de l'Équipe du Québec.

- Lorsque vos vols seront réservés, n'oubliez pas de faire parvenir votre itinéraire à info@karatequebec.com afin que l'on puisse connaître vos jours et heures de départ et d'arrivée.
- Les informations relativement aux entraînements de zone seront communiquées au cours de la prochaine semaine. Cependant nous pouvons dès maintenant vous informer qu'il y aura des entraînements de zone dans les régions suivantes :
 - Gaspésie
 - Gatineau
 - Montréal
 - Québec
- Nous avons obtenu les précisions suivantes de Karaté Canada :
 - Protecteur corporel : Pour le Championnat Canadien, le protecteur corporel (plastron) est obligatoire seulement pour les 14-15 ans et facultatif pour les autres catégories d'âges
 - Masque facial : Pour le Championnat Canadien, le protecteur facial est facultatif pour les 14-15 ans
 - La participation au camp d'entraînement national junior à Richmond après le Championnat ne sera pas obligatoire, mais recommandé
 - La participation au US Open de Las Vegas en avril sera obligatoire pour les juniors qui participeront au Pan-Am junior au Mexique en septembre prochain
- Précisions pour les règlements
 - Ceinture :
 - Français : « d'une longueur telle qu'une fois attachées, les deux extrémités dépassent le nœud d'au moins 15 cm de chaque côté »
 - Anglais : « a length sufficient to allow fifteen centimetres free on each side of the knot »
 - T-shirt pour compétitrices :
 - Français : « Les compétitrices peuvent porter un t-shirt blanc ordinaire sous la veste du karaté-gi »
 - Anglais : «Female competitors may wear a plain white T-shirt beneath the Karate jacket »
- Certains athlètes n'ont pas encore fournis leurs coordonnées et ne recevront pas ce courriel. On demanderait donc aux entraîneurs-chef dojo de vérifier avec leurs athlètes s'ils ont bien reçu cette communication.