

Commission Nationale Kendo Jeunes

STAGE NATIONAL KENDO JEUNES LIMOGES

STAGE de KENDO N°3
Du samedi 19 au lundi 21 décembre 2020

Lieu :

CHEOPS 87, 55 rue de l'ancienne Ecole Normale d'instituteurs
B.P 339 87009 LIMOGES cedex

Hébergement : Pension Complète

Accès :

- Bus de la gare de Limoges Bénédicins – bus 10 puis tram 35
- Des convois de la gare seront organisés le samedi à partir de 12h00 et le lundi après le déjeuner (prévenir Marc RAGONA pour l'organisation des navettes)

Date :

Samedi 19 au lundi 21 décembre 2020.

Début du stage samedi 19 décembre à 14h00 - accueil des stagiaires au centre à partir de 13h30 (Le déjeuner du samedi midi n'est pas prévu dans la formule du stage).

Fin du stage le lundi 21 décembre 2020 à 13h00 après le déjeuner.

Organisateur :

FFJDA/Comité National Kendo et Disciplines Rattachées - Commission Kendo Jeunes et Détection
Institut du Judo – 21/25 avenue de la Porte de Châtillon 75014 PARIS
Secrétariat du CNKDR - 01 40 52 16 81 - kendo@ffjudo.com

Objectif :

Ce stage est ouvert aux filles et garçons nés(es) **entre 2002 et 2008**, portant l'armure complète (matériel en bon état) aptes à **suivre un stage « intensif »** pendant 3 jours.

Ce stage est le moment incontournable pour créer un lien entre les différentes sections jeunes de France. Ce stage permettra aussi pour les cadres nationaux d'identifier et détecter les jeunes espoirs filles et garçons, au travers de leur potentialité physique et technique mais aussi de leur motivation et de leur personnalité.

Stage intensif, au programme :

Préparation Physique - KIHON - RENFORCEMENT – MAWARI GEIKO - SHIAI GEIKO - COURSE

Encadrement :

Marc RAGONA - responsable du stage sur place – CFEB

marc.ragona@gmail.com

Tel: 07.77.77.95.70

Pauline Stolarz

Laure Ruvoen

Guillaume Monlezun

Bertrand Schmitt

Programme :

Samedi 21/12	Dimanche 22/12	Lundi 23/12
	6h00 – Réveil 6h10 – 7h00 Entraînement matinal	6h00 – Réveil 6h10 – 7h00 - ASA GEIKO Entraînement (9)
	7h00 – Petit déjeuner	7h00 - Petit déjeuner
	9h00-9h40 Préparation physique (plein air ou dojo)	9h00-9h40 Préparation physique (plein air ou dojo)
	10h15- 12h15 Entraînement (4) Pause Entraînement (5)	10h00 - 11h30 Entraînement (10) Pause Entraînement (11)
	12h30 - Déjeuner	12h00 - Déjeuner
à partir de 13h30 Accueil stagiaires - CHEOPS	14h30 Reprise entraînement	13h00 - Fin du stage après le déjeuner
14h00 - 17h30 Entraînement (1) Pause Entraînement (2) Pause Entraînement (3)	15h00 - 18h00 Entraînement (6) Pause Entraînement (7) Pause Entraînement (8)	
19h00 – Dîner	19h00 - Dîner	
20h30 - 22h00 Atelier – vidéo	20h30 - 22h00 Atelier - vidéo	

modalité de fonctionnement :

- définition concertée et réajustement quotidiennement du programme.
- définition journalière en fonction des objectifs des groupes de niveau.

modalité d'évaluation du stage :

- évaluation et temps de concertation journalier.
- évaluation concertée finale du stage et établissement d'un bilan global.

Les stagiaires devront être en possession de la licence kendo CNKDR 2020/2021, d'un certificat médical et de l'autorisation parentale obligatoire pour les mineurs (disponible sur le site du CNKDR <http://www.cnkendo-dr.com>).

Les stagiaires doivent se munir de : kendogu - armure complète en bon état - shinaïs (2 ou +), boken, keikogi (2), hakama, tenugui, zekken, **chaussures et tenue de sport**, Elastoplasm® ou équivalent, ciseaux, carnet, stylo et **une bouteille d'eau ou une gourde**.

CHAQUE STAGIAIRE DEVRA SE MUNIR DE MASQUES DE PROTECTION, DE GEL HYDROALCOOLIQUE POUR LA DUREE DU STAGE POUR LES DEPLACEMENTS DANS LES PARTIES COMMUNES.

Il sera appliqué durant le stage les protocoles consultables sur le lien suivant :

<https://www.cnkendo-dr.com/Covid-19.html>

Les inscriptions devront être faite **avant le 4 décembre 2020** en se connectant sur le site du comité national de kendo www.cnkendo-dr.com dans la rubrique « infos du mois » ou en complétant le formulaire suivant : <https://forms.gle/eMKF9tZ8Anj2U4KP7>

Les candidatures seront examinées par la commission ; une convocation sera envoyée à chaque club par e-mail.

Le nombre de place étant limité, n'attendez pas d'être en possession de toutes les inscriptions de votre club. Les places seront attribuées par ordre d'arrivée.

La commission se réserve le droit de limiter le nombre d'inscrits par club.

Merci de nous les transmettre au fur et à mesure le plus tôt possible

En vous souhaitant une très bonne fin d'année sportive.

Marc RAGONA
Responsable commission jeunes 2020-2024