

# Commission Nationale Kendo Jeunes

## STAGE NATIONAL KENDO JEUNES LIMOGES

STAGE de KENDO N°3  
du Vendredi 4 au Dimanche 6 janvier 2019  
CHEOPS Limoges

### Lieu :

**CHEOPS 87 - LIMOGES -**

55 rue de l'ancienne Ecole Normale d'Instituteurs – LIMOGES

**Tél : 05 55 30 08 10**

[http:// www.cheops87.com/](http://www.cheops87.com/).

Hébergement : Pension Complète en chambre double ou triple

### Accès :

**Par le train** avec les transports en commun :

- Prendre la ligne 6 du trolley bus jusqu'à la Place CHURCHILL (distance 1,4 km)
  - Depuis la Place CHURCHILL prendre la ligne 35 direction « Feytiat – plein bois »
- Descendre à CHEOPS (10° arrêt).

**Par Voiture :**

- Autoroute A20
- Prendre la sortie 35 : FEYTIAT
- Au rond-point, prendre la 4<sup>ème</sup> sortie RD979
- Prendre la 2<sup>ème</sup> à gauche Rue de l'ancienne Ecole Normale d'Instituteurs

### Date :

Vendredi 4 janvier au Dimanche 6 janvier

**début du stage vendredi 04/01 à 14h 00** - accueil des stagiaires au centre à partir de 13h00. (le déjeuner du vendredi n'est pas prévu dans la formule du stage).

**fin du stage le dimanche 06/01 à partir de 12h30 déjeuner compris.**

### Organisateur :

FFJDA/Comité National Kendo - Commission Nationale Kendo Jeunes  
Institut du Judo - 21 - 25 avenue de la Porte de Châtillon 75014 PARIS  
secrétariat du CNK - 01 40 52 16 81 - kendo@ffjudo.com

### Objectif :

**Ce stage est ouvert aux filles et garçons nés(es) entre 1999 et 2005, portant l'armure complète avec de l'expérience (matériel en bon état) aptes à suivre un stage «intensif» pendant 3 jours.**

**Ce stage est le moment incontournable 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 :**

Alain Nicolas DI MEO - responsable du stage sur place – BFEK  
Vincent GUADARRAMA –BFEK

Contact : Alain-Nicolas DI MEO / **TEL. 06.63.11.77.21**

**Programme :**

Vendredi	Samedi	Dimanche
	6h – réveil 6h10 – 7h Entraînement matinal	6h– réveil 6h10 – 7h - ASA GEIKO entraînement (9)
	7h10 – petit déjeuner	7h - petit déjeuner
	9h-9h40 préparation physique plein air ou dojo	9h-9h40 préparation physique plein air ou dojo
	10h15- 12h15 entraînement (4) pause entraînement (5)	10h - 11h30 entraînement (10) pause entraînement (11)
	12h30 - déjeuner	12h - déjeuner
<b>à partir de 13h30</b> - accueil des stagiaires au Centre	14h30 course test 8 minutes.	<b>13h - fin du stage</b> après le déjeuner
14h30 - 17h30 entraînement (1) pause entraînement (2) pause entraînement (3)	15h - 18h entraînement (6) pause entraînement (7) pause entraînement (8)	
19h –dîner	19h00 - dîner	
20h30 - 22h atelier –vidéo	20h30 - 22h atelier - vidéo	

**Modalités de fonctionnement :**

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

**Modalités 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 CNK 2018/2019**, 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**.

Les dossiers d'inscription sont à transmettre **avant le 14 décembre 2018** au CNK par E.mail à [kendo@ffjudo.com](mailto:kendo@ffjudo.com) ou par courrier.

Les candidatures seront examinées par la commission ; une convocation sera envoyée à chaque club par E.Mail (E.mail que vous voudrez bien confirmer sur le formulaire joint).

Le nombre de place étant limité, n'attendez pas d'être en possession de toutes les inscriptions de votre 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.

Alain Nicolas DI MEO –

Responsable de la Commission Nationale Kendo Jeunes.