



# **49<sup>e</sup> CAMP D'ÉTÉ - AKJQ - 2023**

## **CÉGEP LÉVIS - LAUZON**

« Yasume: mimokokoromo ugoki ni makaseru »

La détente: abandonner son corps et son esprit au mouvement

HEURE	SAMEDI 24 JUI	DIMANCHE 25 JUI	LUNDI 26 JUI	MARDI 27 JUI	MERCREDI 28 JUI
8h00		Ouverture des locaux	Ouverture des locaux	Ouverture des locaux	Ouverture des locaux
8h30 à 10h00 Entraînement	<b>INSCRIPTION</b>  13h00 à 16h00	Tous les niveaux Sensei Hotton Travail positions Zenkutsu et Hangetsu (sensation externe versus sensation interne)	Tous les niveaux Sensei Hotton Hangetsu on va aller dans le détail et voir les points essentiels de ce kata	Tous les niveaux Sensei Hotton Travail sur les esquives	Tous les niveaux Sensei Hotton Travail sur les esquives
10h30 à 11h30		Déjeuner – brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch	Déjeuner - brunch
		13h00 à 14h00 Cours pour tous gymnase Hangetsu Sensei Beaulieu	12h30 à 15h30 Examens de DAN Gymnase + (estrade)	12h30 à 15h30 Examens de KYU Gymnase + (estrade)	13h00 à 14h00 Cours pour tous gymnase Autodéfense Sensei Mattias
16h00 à 17h30 Entraînement	Tous les niveaux Sensei Hotton	Noires Sensei Hotton <b>Meikyo</b>  3e kyu à 1er kyu Sensei Deschênes  9 <sup>e</sup> kyu à 4 <sup>e</sup> kyu Sensei Godard	Brunes + Noires Sensei Hotton <b>Jiin</b>  9 <sup>e</sup> kyu à 4 <sup>e</sup> kyu Sensei Drolet	Noires Sensei Hotton <b>Chinte</b>  9 <sup>e</sup> kyu à 1 <sup>er</sup> kyu Sensei Dumas	Tous les niveaux Sensei Hotton
18h15 à 19h30	Souper (voir note)	Souper	Souper	Souper et résultats d'examens	19h00 à 01h00 Souper et party
20h00	Libre	Libre	Libre	Libre	

Note : pour le souper du 24 juin, il ne sera pas possible de le prendre à la cafétéria. À chacun de voir selon son choix (restaurants ou autres).

Gilles Périard 19-04-2023

