KARATE
TOURS-JOUÉ
ASSOCIATION
空手道
STAGE DE PREPARATION
PHYSIQUE AU
KARATE
ATTENTION
LIMITE A
20 PERSONNES
Du 28 au 30 août 2015

Un stage en pleine nature

En raison d'un programme très intensif, ce stage de pleine nature s'adresse exclusivement à des personnes possédant une très bonne condition physique. L'objectif de ces trois jours sera de faire le point sur l'état de votre forme au terme du programme de Préparation Physique Généralisé qui vous sera remis par Pascal à la fin du mois de juin. Le respect de ce programme est un préalable indispensable pour pouvoir participer à ce stage. Le programme de ce stage élaboré par Pascal associe une reprise progressive du Karaté à un travail de remise en condition physique par la pratique d'activités de plein air tel que le VTT, le CANOË KAYAK, la COURSE D'ORIENTATION, l'ESCALADE... Le tout sur un rythme très soutenu. Le site choisi pour ce stage, la vallée de la Creuse, est tout à fait approprié pour ce travail. Nous évoluerons autour du Lac de Chambon qui avec une superficie de 315 ha constitue le plus grand plan d'eau de la région centre. Tout autour de ce lac, s'étend un réseau de plus de 300 kms de sentiers balisés idéal pour le VTT et le TRAIL. Assez peu connu du grand public, la région propose des prestations de qualité à des tarifs extrêmement attractifs. Pour permettre à ce stage de se dérouler dans de bonnes conditions le nombre de places est limité à 20 personnes donc ne tardez pas à vous inscrire.

hébergement

Le Moulin de ST ETIENNE

Nous serons hébergés à ARGENTON SUR CREUSE dans un gite de séjour dénommé le Moulin de ST ETIENNE. Cet ancien moulin réhabilité se compose de 20 chambres de 2 à 6 lits, avec sanitaires complets (douche ou baignoire) Il possède également deux salles à manger pouvant accueillir 80 personnes, un bar, deux salles de repos avec télévision et une bibliothèque. Nous bénéficierons de terrasses extérieures pour nos petit déjeuners en bord de creuse. Un soin tout particulier est apporté à la préparation d'une cuisine de qualité, à la hauteur de l'environnement naturel privilégié du centre.

Cout du stage

Ce stage vous est proposé au tarif exceptionnel de 150 € / personne.
Cette somme comprend :

- L'hébergement (3 nuits avec les draps fournis)
- La restauration (3 petits déjeuner, 3 déjeuners et 2 diners)

Le transport et les activités sont pris en charge par le club

Le jeudi soir nous prendrons notre repas dans un restaurant de la localité. Prévoyez 20 €

Conditions d'accès

- Posséder une bonne condition physique
- Savoir nager
- Disposer de l'équipement indispensable à ce type de stage
  (voir liste du matériel à emporter page 6)

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

TELEPHONE :

N° LICENCE :

VELO PERSONNEL : ☐ **VELO DE LOCATION :** ☐

Votre règlement à l'ordre du K.T.J.A

Acompte à la réservation : **75 € :** ☐

Règlement complet : **150 € :** ☐

Chèque n° : .....

Banque : .....

Espèces : ☐

REGLEMENT DU STAGE

- Les organisateurs se réservent le droit de refuser toute candidature dont les aptitudes physiques ne seraient pas suffisantes pour suivre ce stage.
- De même, le club se réserve le droit de modifier le programme du stage en fonction des conditions climatiques.
- Le bulletin d'inscription devra être redonné au secrétariat du club **au plus tard le samedi 26 avril.**
- Les participants déclarent être en possession d'une licence FFKDA pour la saison 2014/2015 ainsi que d'un certificat médical couvrant les risques liés à la pratique du karaté.
- Le solde du règlement du stage devra être effectué **au plus tard le 21 JUIN 2015.**

Je soussigné, ... reconnaît avoir pris connaissance du règlement du stage de préparation physique et j'autorise mon enfant ..... à y participer. J'autorise également le club à transporter mon enfant sur le lieu des activités et à prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d'accident.

Fait à : .....

le : ..... /..... /.....

Signature,
Précédé de la mention « lu et approuvé »