



NATIONAL KYOKUSHIN TRAINING KUMITE

Les Kyokushin Trainings sont ouverts à tous - travail pédagogique Kumité.

Décentralisés, ils se déroulent dans les Vosges, dans les Hauts de France et en région Centre-Normandie.

La présence des membres du Pôle France est obligatoire à ces entraînements spécifiques.

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 1. Dimanche 29 octobre | Le Thillot (88) | Contact Alexis Fréchin |
| 2. Dimanche 10 décembre | Vernouillet (28) | Contact Bertrand Kron |
| 3. Dimanche (à fixer) | Hellemmes (59) | Contact Jérôme de Timmerman |

Rendez-vous à 9h30, fin prévue vers 17h30 (présence aux 2 cours de la journée obligatoire, merci de prendre vos dispositions)

Inscriptions préalables obligatoires auprès de FKOK au minimum 8 jours avant la date du training (raisons d'assurance)

OBLIGATOIRE

- Dogi avec le Kanji Kyokushin, ceinture Kyokushin de couleur unie sans trait rouge central.
- Protections - L'accès au travail avec partenaire sera refusé aux pratiquants sans protections conformes.
 - Coquille ou protège-seins porté sous le Dogi
 - Gants BLANCS Kyokushin Fuji Mae ou Ichigeki à doigts ouverts (les autres gants ne seront pas acceptés)**
 - Voir modèle sur <http://www.kyokushinkai-france.com/1train.htm> - Pour ceux qui souhaitent acheter des gants conformes, le stock FKOK étant limité, merci de passer vos commandes suffisamment à l'avance
 - Protège "tibias-pieds" à votre taille (l'ensemble du tibia doit être recouvert par la protection)
 - Petite pharmacie personnelle conseillée
 - Elastoplast 2 et 6 cm
 - Voltarène gel
 - Sparadrap
 - Coalgan
 - Baume cicatrisant LCE (Cebelia)
 - 1 grand pao pour 2 personnes.

TARIF

- Gratuit pour les pratiquants à jour des documents administratifs FKOK de la saison en cours.
- Coût du stage en l'absence de licence FKOK de la saison en cours : 20 €.

INSCRIPTIONS MEMBRES FKOK

Reçu au plus tard 8 jours francs avant la date du stage, par eMail précisant :

- Club
- Nom & Prénom
- Âge
- Grade Karaté
- Numéro de timbre FKOK de la saison en cours (ou numéro de passeport fédéral Kyokushin pour les étrangers).

INSCRIPTIONS NON MEMBRES FKOK

Reçu au plus tard 8 jours francs avant la date du stage, par courrier accompagné du règlement en précisant :

- Club
- Nom & Prénom
- Âge
- Grade Karaté

REPAS LIBRE - Possibilité de repas en commun dans un restaurant de la ville.

Shihan Jérôme de Timmerman (Coach national Kyokushin)