

Le Grand Quevilly, le 23 octobre 2016

Mesdames et Messieurs les Présidents,
Mesdames et Messieurs les Professeurs,
Mesdames et Messieurs

INFORMATION
COLLÈGE DES CEINTURES NOIRES 2016-2017
(Stages de préparation aux grades de 3^e à 6^e Dan)

Comme vous le savez à présent, le 'Collège des Ceintures Noires' (CCN) regroupe désormais le Collège des Professeurs et celui des Hauts Grades et je tiens à remercier et à féliciter Jean-Claude Hartmann et Jean-Luc Schroll qui ont su mettre sur pied et faire prospérer le karaté normand en dirigeant ces Collèges avec brio durant les dernières années.

La tâche du CCN est 'accompagner les gradés normands dans leur progression avec des stages techniques de préparation aux grades de 3^e, 4^e, 5^e et 6^e Dan. Les dates retenues sont le 22 octobre et le 4 mars en Haute Normandie, le 10 décembre et le 15 avril en Basse-Normandie.

Chaque stage comportera un programme différent et complémentaire d'un stage à l'autre sur la base du programme suivant :

- 09h15 - 10h00 - Intervention du Responsable de la CORG Jocelyn Zammit
- 10h00 - 11h00 - Travail commun : biomécanique du Karaté (un thème différent par stage)
- 11h30 - 12h00 - 3 groupes répartis en ateliers
- 12h00 - 12h30 - 3 groupes répartis en ateliers (changement d'intervenant)
- 12h30 - 13h00 - 3 groupes répartis en ateliers (changement d'intervenant)

Les candidats au 6^e Dan travailleront sur un 4^e groupe à part : présentation du mémoire et d'un programme technique personnel.

Bertrand KRON
Responsable du Collège des Ceintures Noires
06 09 100 798 ou 02 37 420 203

- Noter que le même jour et lieu, un stage d'information aux Jurys d'examen sous la direction de Jocelyn Zammit, responsable de la CORG, se déroulera de 14h30 à 16h30 pour les gradés intéressés.

Rappel – Pas de spectateurs, seuls seront acceptés dans la salle les intervenants et candidats en Dogi sur le Tatami