

Encadrement



Laurent RABILLON
6^e Dan



Frédéric DUPUY
6^e Dan

10 heures de Judo en 2 jours !

Le Kangeiko est, à l'origine, un entraînement qui se déroule au cœur de l'hiver, alors que la nature est encore en sommeil.

C'est une excellente manière de l'accompagner et de préparer notre corps et notre esprit au retour du printemps. C'est surtout un travail personnel qui nous oblige à changer et à bousculer nos habitudes.

Stage créé et mis en place par Jigoro Kano, le Kangeiko est toujours d'actualité au Japon. Dans certains dojo d'arts martiaux traditionnels et plus particulièrement au Kodokan, le Kangeiko se déroule sur 10 jours et se déroule de 5h30 à 7h30 du matin !

11-12
JANVIER
2020



7^e KANGEIKO

Judo Club d'HÉRY



DOJO Jacques MARTIN
rue au Bois 89550 HÉRY

Stage ouvert à toutes et à tous
à partir de la ceinture blanche
et à partir de 16 ans

Renseignements et inscriptions

06 61 37 83 36 - judo.frederic@gmail.com

PROGRAMME DU WEEK-END
(Prévoir un judogi blanc)

Samedi 11 janvier 2020

Dimanche 12 janvier 2020

- 9h00 Accueil

- 6h30 Jogging de décrochage
Prévoir chaussures
et tenue de sport extérieur

- 9h30 Salut collectif

- 7h30 Petit déjeuner

Intervention en Ne Waza
Frédéric Dupuy
Laurent Rabillon

- 9h00 Salut collectif
Intervention de préparation
aux passages de grades

- 12h30
Repas tiré du sac

- 12h00 Bilan de fin
du KANGEIKO

- 14h00 Reprise du stage

- 12h30 Salut final

Intervention en Tachi Waza
Frédéric Dupuy
Laurent Rabillon

- 18h00 Mondo

*Facilités
d'hébergement
à l'inscription*

- 19h30 Dîner japonais

- 21h00 Soirée Vidéo

*« Ce n'est pas important d'être
meilleur que quelqu'un d'autre,
mais d'être meilleur qu'hier. »*

- Jigoro Kano (fondateur du judo) -

FICHE D'INSCRIPTION
(à remettre à votre professeur)

Nom :

Prénom :

Club :

Grade :

Catégorie d'âge :

**Sera présent au Kangeiko 2020 Judo Ju Jitsu des
11 et 12 janvier 2020 à Héry (89)**

Je joins ma participation de 30 € pour la
totalité du Kangeiko 2020

Je joins ma participation de 20 € par demi-
journée de présence au Kangeiko 2020

Samedi matin

Samedi après-midi

Dimanche matin

Je prendrai le dîner japonais samedi soir
(réservation obligatoire avant le 8 janvier 2020
auprès du club d'Héry, 20 € à régler sur place)

*Je, soussigné(e), père, mère, tuteur,⁽¹⁾ autorise mon enfant à
participer à toutes les activités prévues lors du Kangeiko 2020
organisé par le Judo Club d'Héry les 11 et 12 janvier 2020.*

*Je, soussigné(e), autorise les organisateurs du Kangeiko 2020 à
utiliser et à diffuser toutes images sur lesquelles je pourrais (mon
enfant pourrait) apparaître sous tout support (photo, film,
internet,...)*

Fait à

, le