'FKOK' KYOKUSHIN FIGHTING DAY

Le 'FKOK' Fighting Day est une journée de travail spécifique de combat.

2 heures de Randori le matin, 2 heures de kumité l'après-midi **par groupes de niveau avec protections obligatoires** :

1. Groupe "Pôle France et combattant de niveau national"
2. Groupe "confirmés"
3. Groupe "débutants"

Cette journée est ouverte à tous les pratiquants désireux de se tester et de progresser en combat, sans notion de victoire ou de recherche de mise hors combat.

Chacun aura le choix de se retirer des combats à tout moment de la journée, mais par respect envers le Dojo, la présence aux 2 demi-journées est obligatoire depuis les saluts d'ouverture jusqu'aux saluts de fin de cours, merci de prendre vos dispositions en ce sens.

NB (aucun spectateur)

LIEU, DATE, HORAIRES

- **Dimanche 5 mars**

  Dojo Pagnol, Boulevard Marcel Pagnol à Vernouillet (28)
  Rendez-vous à 9h45, fin prévue vers 17h00 (présence aux 2 cours de la journée est obligatoire, merci de prendre vos dispositions)
  Inscriptions préalables obligatoires au minimum 8 jours avant la date du training (raisons d'assurance)

OBLIGATOIRE

- Coquille (ou protège-seins) porté sous le Dogi
- **Gants BLANCS de type Fuji Mae à doigts ouverts (les autres gants ne seront pas acceptés)**
  1. Voir modèle sur **http://www.kyokushinkai-france.com/1gloves.htm - Pour ceux qui souhaitent acheter des gants conformes, le stock FKOK étant limité, merci de passer vos commandes suffisamment à l'avance**
- Protèges "tibias-pieds" à votre taille (l'ensemble du tibia doit être recouvert par la protection)
- Petite pharmacie personnelle conseillée
  1. Elastoplast 2 et 6 cm
  2. Voltarène Emulgel
  3. Sparadrap
  4. Coalgan
  5. Baume cicatrisant LCE (Cebelia)

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 sur fichier d'inscription Excel disponible auprès de votre Branch-Chief.

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
- Numéro de timbre FKOK de la saison en cours (ou numéro de passeport fédéral Kyokushin pour les étrangers).

REPAS LIBRE - Possibilité de repas en commun dans un restaurant asiatique (Buffet libre "wok" et grillades à volonté, entrées, desserts)

Shihan Jérôme de Timmerman (Coach national Kyokushin)

(1) – Rayer la mention inutile