



KYOKUSHIN SWISS FEDERATION

10^{ème} STAGE HIVERNAL DES DIABLERETS 2022 INTERNATIONAL



Organisé par l'Académie de karaté kyokushinkai Lausanne. (AKKL) Resp Henri Jotterand La fédération est membre de FKOK.

DATES : du vendredi 11 novembre 2022 dès 17h00 au dimanche 13 novembre 2022 à 12h00 env.

LIEU : Chalet LES BOSQUETS aux DIABLERETS (suisse) (plan d'accès en annexe. doc 3)
<http://www.lesbosquets.ch>

---sous la direction de shihan Bertrand KRON 8^{ème} dan,
---assisté des shihans Tommaso Schirinzi 6[°] dan, Alexis Fréchin 5^{ème} dan
--et avec la collaboration des Sensei de l'AKKL, Mehdi et Jean-François
+invité surprise ?

TARIF Prix complet du stage (hébergement, nourriture et entraînements):

arrivée le vendredi 11. Repas prévu à 19h00

si salle disponible, cours supplémentaire possible vers 16h00 (en attente)

En francs suisses = 120 CHF
En euros = 120 euros
Paiement à effectuer en même temps
que l'inscription

Paiement à Académie de karaté AKL par virement
bancaire sur postfinance 3000 Berne (mention
Diablerets)
Compte : (Académie de karaté AKL-1000 Lausanne-
iban CH90 0900 0000 1002 0573 4)
(BIC :POFICHBEXXX)

INSCRIPTIONS : date limite d'inscription le 15 octobre

Sur un formulaire Excel à télécharger sur le site <http://www.kyokushinkai-france.com/calend.htm>. Pour les Suisses s'adresser au club pour les bulletins bancaires

ATTENTION-IMPORTANT

La capacité du chalet se limite à 50 places (hébergement et repas.) Les inscriptions seront validées dans l'ordre de réception des formulaires qui devront être envoyés en même temps aux 2 emails suivants.

fkok.kron@gmail.com

henri.jotterand@tvtnmail.ch

En cas de saturation des capacités d'accueil du chalet, il est possible de participer au stage, mais logement et repas individuels dans hôtel de la station. Henri Jotterand peut vous conseiller

HEBERGEMENT-COUCHAGE ; chambres de 4 ou 6 lits (à l'inscription indiquez vos préférences de voisinage). Couvertures, oreiller et taies d'oreiller, sont fournis. Prévoir drap housse + drap ou sac de couchage.

ACCES Possibilité d'arriver en train ou en voiture. Voir le document 3

PROGRAMME déplacement par un léger footing (3 min) au centre sportif du village à 700m. Prévoir un survêtement pour le trajet Chalet-Dojo. Il peut faire froid
Cours commun et ateliers (Kihon, katas, Bunkai, technique Kumité, kumité, Self-défense)
1^{er} entraînement vendredi soir vers environ 21h30 ou 16h00