



GASSHUKU TOMODACHI KARATE



LETTRE D'INFORMATION

Dojo Tansei vous souhaite la bienvenue. On a hâte de passer un camp extraordinaire avec vous.

Voici une liste de choses à apporter. Si vous n'avez pas certains items, vous pouvez discuter avec nous.

Obligatoires à apporter les items suivants :

| | |
|--|--|
| | Sac à coucher et oreiller (bouchons oreilles 😊) |
| | Draps de lit (si vous n'apportez pas de sac de couchage) |
| | 2 karaté gis (et ceinture), et équipements kumité |
| | Vêtements pour les soirs et les temps entre entraînement |
| | T-shirts, sous-vêtements, chaussettes de rechange (minimum 6 de chaque pour 3 jours) pour entraînement. Y compris un t-shirt de karaté Tansei jaune (ou t-shirt blanc ou jaune de votre dojo) |
| | Pull manches longue et/ou coupe-vent pour mettre en dessous karaté gi en cas qu'il fait froid. C'est idéal de s'habiller en couches de vêtements au lieu d'une veste lourde. |
| | Maillot de bain (pour fille, en dessous du karaté gi), pour tous si vous voulez vous baigner après entraînements |
| | Chaussures d'eau (il y a des roches dans le lac alors obligatoires) |
| | Espadrilles fermées pour randonner (il y a beaucoup piste dans le bois alors au moins une paire, et 2 paires s'il pleut) |
| | Sandales d'intérieur (il faut enlever les souliers pour rentrer dans le bâtiment) |
| | Un poncho en cas de pluie. |
| | Casque solaire |
| | Crème solaire |
| | Anti-moustique |
| | Savon et shampooing (Citronnelle ou votre préférence), serviette |
| | Bouteille pour eau |
| | Une serviette de plage (pour quand on fait l'entraînement au lac). |
| | Un petit sac a dos pour mettre des vêtements de rechange, serviette de plage, et bouteille d'eau, un sac de plastique, et chaussures d'eau pour notre randonner a la plage ou on va faire notre entraînement dans l'eau. |
| | Quelques sacs de plastique pour mettre vêtement mouillé |
| | Tonfa (parler avec dojo si vous n'en avez pas – on en a pour emprunter) |
| | Des collations nutritives entre repas et quelque chose à manger le matin avant liere entraînement. On mange déjeuner après liere entraînement. |
| | Un chapeau drôle pour la fête samedi soir |
| | OPTIONNELE : |
| | il y a des bancs, mais vous pouvez apporter une chaise de camping |
| | tous les talents et instruments musicaux sont les bienvenus 😊 |
| | Soccer balls. Footballs, frisbee, etc |
| | |



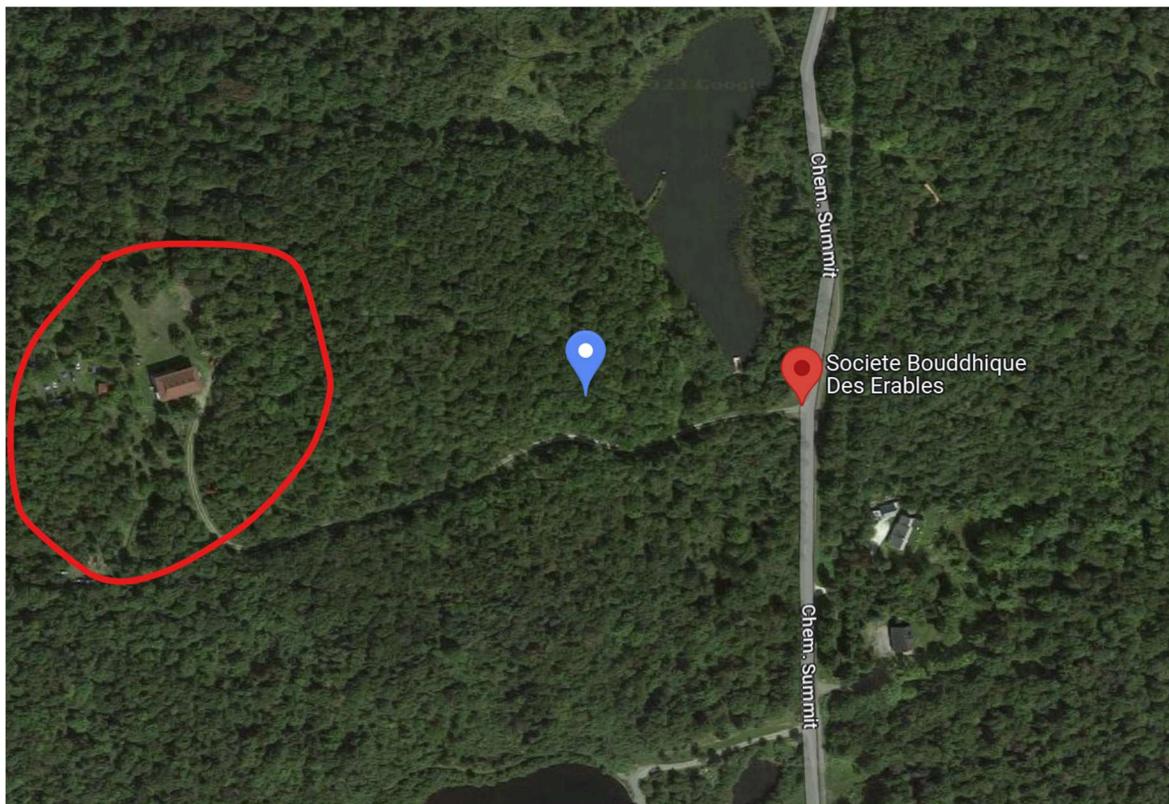
GASSHUKU TOMODACHI KARATE

| vendredi | samedi | dimanche |
|---|--|--|
| 16:30-17:30 arriver et installer les tentes, etc | 7:00 run (or hike) with kihons/energy drills | 7:30 – Meditative walk, marche de méditation |
| 17:30 Mots de Bienvenue, rencontres et accueil, règles pour le camp | 8:30 déjeuner/breakfast 9:00 Group cleanup/nettoyage en groupe | 8:15 déjeuner/breakfast 8:45 Group Cleanup/nettoyage en groupe |
| 18:00 diner/supper 18:45 Group cleanup/nettoyage en groupe | 9:30-11:30 entraînement karaté training #1 | 9:15 -10:50- entraînement karaté training #2 Défi équipe – esprit de persévérance (20 minutes) |
| 19:30 en karaté Gi: team challenge Name Game et défi « ultime vérité ». | 12:00 diner/lunch- 12 :45 group cleanup | 11:00 Défi groupe en nature 12:00 Team Challenge, “Air and Earth” |
| 20:00 – 20:30 introduction au “martial art energy drills” 20:30 introduction au Tonfa. | 13:30 – 14:30 -Entraînement Tonfa Training #1 | 12:30 diner/lunch |
| 21:15 bonfire (si possible) | 14:30 -15:30 - Team Challenge, “Hearts on Fire” Défi équipe “coeurs en feu”. | 13:15 cérémonie de clôture - Remise des diplômes - Trophée de l'équipe gagnante - Gâteau / Café |
| 22:30 lights-out / couvre-feu | 15:30 – 16:00 - Préparez-vous à l'entraînement aquatique et marchez jusqu'au lac. Costume de bain dessous karaté gi. Sac à dos avec soulier eau, serviette de plage. Votre t-shirt de karaté Tansei jaune (ou t-shirt couleur jaune ou blanc de votre dojo). | 14:00 Nettoyage collectif 15:00 - Inspection |
| | 16:00 – 17:30 Entraînement karaté dans l'eau, Team Water Challenge | 15:30 Départ du site |
| | 17:30 – 18:15 Retour à notre chalet pour douche | |
| | 18:30 souper/supper et nettoyage groupe | |
| | ~19:30 Funky Hat Sayonara Party | |

GASSHUKU TOMODACHI KARATE

Adresse : 50 Chem. Summit, Bolton-Ouest, QC J0E 2T0

Société Bouddhique Des Érables



Assurez-vous que votre logiciel de navigation (google maps, waze, apple maps, etc.) vous amènera à cet endroit.

De Montréal:

Prendre l'Autoroute 10 Est vers des Cantons de l'Est et la Sortie 100 (Stuckely-Sud, St-Etienne-de Bolton), Tourner a droit vers St-Etienne-de Bolton. (Chem. du Grand Bois). Continuer sur rue principale. Continuer vers Rang de la Montagne. Tourner gauche sur chemin Summit pour 1.8km. Tourner a droit quand vous voyez l'affiche, « Lang Cay Phong » / « Le Village des Érables »

GASSHUKU TOMODACHI KARATE