



# BOZENDO

## Stage d'été

Du 4 au 13 août 2018  
À Saint-Affrique

### Programme

Contenu: 40 heures de cours - techniques de combat au bâton - projections percussions – clés / immobilisations - désarmements - katas de forme

**Lieu:** gymnase des 12 étoiles

**Hébergement :** Lycée Saint Gabriel  
23, rue Lamartine à Saint-Affrique

**Support technique:** vidéo

**Activités complémentaires:** Ikebana (art floral japonais), Zen (méditation), Ki-Taiso (technique respiratoire)

**Journée type:**  
7H00 : petit déjeuner  
8H10 : en tenue sur le tatami  
8H15-10H15 : entraînement  
12H-13H30 : repas en commun  
13H30-15H00 : temps libre (sortie, visite, divers...)  
15H25 : en tenue sur le tatami  
15H30-17H30 : entraînement  
19H : repas en commun  
Activités soirée (vidéos, jeux, bibliothèque...)

**Activités externes prévues :** visites culturelles, randonnées etc.

Des aménagements spécifiques sont prévus pour le public " jeunes " (durée d'entraînement, temps libre)

### Equipement :

Couchage en lit de 90, prévoir les draps, couvertures et taies d'oreiller.

Chaussures de sport pour les entraînements en extérieur.

La tenue de bozendo est obligatoire (plusieurs chemises), bo, sandales pour l'accès au dojo

Une petite pharmacie personnelle

Enfin, tout ce que vous jugerez utile pour passer un agréable stage !

***Ce programme est donné à titre d'information et peut être modifié avant et pendant le stage selon les circonstances***

棒  
禅  
道

# Formulaire d'inscription

à remplir lisiblement, et à joindre impérativement au règlement

**INSCRIPTION AVANT LE 25 JUIN 2018**

NOM :

Prénom :

Age :

Téléphone :

Email :

Adresse :

Grade :

Club :

**Participera au stage d'été de BOZENDO**

Seul(e)

Accompagné(e) de ... personnes

Interne : 400 € X ..... personne(s) = .....€

Externe : 190 € X ..... personne(s) = .....€

Cotisation CSB pour les ceintures noires : +30€

Supplément pour les ceintures marron (formation au professorat, ikebana...) : +30€

**Total : .....€**

*(Chèque à l'ordre de **BOZENDO**)*

+45 € pour les pratiquants hors club : licence / assurance : Faire un autre chèque à l'ordre du CSB

- Pour les débutants fournir un **certificat médical** autorisant la pratique des arts martiaux.
- Les places sont **limitées**, inscrivez-vous sans tarder auprès de vos professeurs/directeurs techniques.
- Frais à prévoir en cas d'annulation tardive

Renseignements auprès de Mylène Villard : [mylene.bozendo@gmail.com](mailto:mylene.bozendo@gmail.com)

09 54 28 64 19 // 06 50 52 69 74

Moulin d'Albissy, 47 rue du canal, 12400 Saint-Affrique.

Licence assurance Bozendo/UFOLEP obligatoire pour tout pratiquant

Pour les mineurs non accompagnés, attestations relatives à l'hébergement et au transport du mineur, fiche sanitaire de liaison et autorisation parentale à fournir.

# BOZENDO

*Art Martial au bâton long*



**Stage national d'été**

**Du 4 au 13 août 2018 à St-Affrique**

**Sous la direction technique de  
Jean-Marie Ramel, 6ème Dan**

[www.bozendo.com](http://www.bozendo.com)