



BOZENDO

Stage d'été

Du 5 au 14 Août 2023
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, Rue des 12 Étoiles, 12400 Saint-Affrique
Hébergement :	Lycée Saint Gabriel, 23 Rue Lamartine, 12400 Saint-Affrique
Support technique :	Vidéos
Activités complémentaires :	Ikebana (art floral japonais), Zen (méditation), Ki-Taïso (technique respiratoire)
Journée type : (Peut varier)	6h : Méditation (facultatif) 7h : Petit-déjeuner 8h10 : En tenue sur le Tatami 8h15-10h15 : Entraînement 12h-13h30 : Déjeuner en commun 13h30-15h00 : Temps libre (sortie, visite, divers...) 15h25 : En tenue sur le Tatami 15h30-17h30 : Entraînement 19h : Dîner en commun Activités soirée (vidéos, jeux, bibliothèque...)

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

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

Equipement :

- Couchage en lit de 90, **prévoir les draps, couvertures ou sacs de couchage et taies d'oreiller.**
- **Jikatabi** pour les entraînements en extérieur.
- **Tenue de Bozendo** obligatoire (**plusieurs chemises**), **Bô** (bâton de Bozendo), **Zōri** (sandales japonaises pour l'accès au Dojo) ou sandales
- **Passeport de Bozendo**
- 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

Formulaire d'inscription

À remplir lisiblement, et à joindre impérativement au règlement

INSCRIPTION AVANT LE 1^{er} JUIN 2023

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE ET AGE :

TELEPHONE :

EMAIL :

ADRESSE :

GRADE :

CLUB :

Participera au stage d'été de BOZENDO

☐ Seul(e)

☐ Accompagné(e) de ... personnes

☐ Interne : 480 € X personne(s) = €

☐ Externe : 250 € X personne(s) = €

☐ Cotisation CSB pour les ceintures noires : +30€

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

☐ +45 € pour les pratiquants hors club (licence / assurance)

Total :€

*(Chèque à l'ordre de **BOZENDO**)*

- 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 Marion Lestienne : marionlest@hotmail.com | 06 95 15 61 28 (www.bozendo.com)

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.

Renseignements auprès de Marion Lestienne : marionlest@hotmail.com | 06 95 15 61 28 (www.bozendo.com)

棒
禅
道

BOZENDO

Art Martial au bâton long



Stage national d'été

Du 5 au 14 Août 2023 à Saint-Affrique

**Sous la direction technique de
Jean-Marie Ramel, VI^e Dan**

www.bozendo.com