

# COURS DE PERFECTIONNEMENT COMBAT ET/OU KATA

relever des défis afin d'acquérir plus de connaissances et de notions et devenir meilleur(e).

Améliorer votre concentration, vos réflexes, la coordination, l'équilibre et la perfection technique. Ayez plus de confiance en vous.

## CALENDRIER

Tous les vendredi à 19h10 - tout âges - 10,00\$ par cours

<b>8 septembre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>15 septembre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)
<b>22 septembre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>29 septembre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)
<b>6 octobre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>13 octobre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)
<b>20 octobre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>27 octobre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)
<b>3 novembre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>10 novembre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)
<b>16 novembre</b>	annulé (venez pratiquer à vos cours régulier)
<b>23 novembre</b>	annulé (venez pratiquer à vos cours régulier)
<b>1 décembre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>8 décembre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)
<b>15 décembre</b>	Cours perfectionnement combat
<b>22 décembre</b>	Cours perfectionnement kata (armé,ou sans arme)

1- Équipement de combat obligatoire pour les cours de combat

2- arme obligatoire pour les cours de kata (si votre kata est armé)

3- les uniformes de compétition sont facultatifs pour les cours.

(Il est recommandé d'acheter un uniforme lorsque vous participerez aux compétitions, mais ce n'est pas obligatoire)

## PRIX ÉQUIPEMENT:

Uniforme équipe kata 100\$

Uniforme équipe combat 100\$

Équipement combat: coquille (15\$) protège-dent (8\$)

protège tibia-pied (60\$) protège-main (60\$ à 80\$) casque (60\$) pied seul (60\$ à 80\$) tibia seul (55\$)

Bo de pratique 65\$

Nunchaku de compétition 35\$/1 ou 60\$/2

# Compétitions à venir

<b>14 octobre 2017</b>	Compétition inter-école	Mascouche	<i>fortement recommandé a participer</i>
<b>15 octobre 2017</b>	Studio-Unis Lévis	Lévis, Québec	
<b>21 octobre 2017</b>	Laval Open	Laval	<i>fortement recommandé a participer</i>
<b>12 novembre 2017</b>	Studio-Unis NDL Open	Québec	<i>fortement recommandé a participer</i>
<b>25 novembre 2017</b>	Kixx Montreal Open	Laval	<b>TOURNOI OBLIGATOIRE</b>
<b>3 décembre 2017</b>	Studio-Unis Duberger	Québec	
<b>9 décembre 2017</b>	Toronto international tournament	Toronto	

**\*\*dates des compétitions, sujet aux changements\*\***

---

## BIENFAITS QU'ENTRAINE LA COMPÉTITION:

### Confiance en soi:

La participation à une compétition apporte un sentiment d'accomplissement personnel.

### Concentration:

Afin de bien performer, il est essentiel de savoir maîtriser la coordination du corps et de l'esprit.

### Respect:

Faire de la compétition exige l'application du respect des règles et des personnes ainsi que l'esprit d'équipe.

### Socialisation:

Le participant s'intégrera et créera des liens avec ses coéquipiers. Son adaptation sociale lui permettra de créer des aptitudes utiles à sa vie en société.

### Maitrise de soi:

Savoir réagir sous pression. La gestion du stress devient un outil essentiel dans notre vie quotidienne pour mener à la réussite.

### Motivation

Chaque compétition apporte une expérience additionnelle qui prépare l'élève à un niveau plus élevé et à vouloir s'améliorer davantage.

### Développement

La compétition est un facteur motivant qui améliore la performance. Le désir de performer améliorera les réflexes, la coordination, l'équilibre et la perfection de la technique.