



CONVOCAATION

Concentration
Benjamins / Minimes du dimanche 23 au mercredi 26 janvier 2011
Cadet /Junior / Senior du mercredi 26 au dimanche 30 janvier 2011
MARRAKECH

Cher(e) athlète,

Nous avons le plaisir de vous annoncer votre sélection pour une concentration de détection

- ☞ Du **Dimanche 23 au Mercredi 26 janvier** pour les **Benjamins et les Minimes** garçons et filles
- ☞ Du **Mercredi 26 au Dimanche 30 janvier** pour les **Cadets, Juniors et Seniors** garçons et filles

☞ Lieu : Centre Kadi Ayad et Centre d'accueil Gueliz à Maarakech

Pour le bon déroulement de la concentration veuillez prévoir :

- Kimono
- Protèges poings / pieds / tibia / dents / plastron ou coquille
- Chaussure de sport
- survêtement
- tee Shirt
- serviettes.
- Vos devoirs scolaires
- **Autorisation parentale signée par les parents et Acte de naissance (pas de concentration sans ces documents)**

Pour plus d'informations, vous pouvez me contacter par email hfekkak@free.fr

Ci-après, vous trouverez le programme détaillé de la concentration.

La Fédération prendra en charges votre séjours (restauration et hébergement), à votre charge votre déplacement et vos achats personnels

Vous trouverez également toutes les informations sur le site de la Fédération Royale Marocaine de Karaté et D.A (<http://www.frmk.ma/>). Je vous invite à le consulter régulièrement.

Fait le : **mercredi 20 décembre 2010**

Sincères salutations sportives.

Hassan FEKKAK
DTN

Programme Prévisionnel Concentration / Détection Marrakech

Dimanche 23 janvier 2011

A partir de 15h00	Accueil et installation des Benjamins (26) et Minimes (24) kumité + 8 athlètes kata
17h	Briefing
18h	Entraînement
20h	Dîner
21h00	Séance de relaxation
21h30	Le Coucher

Lundi 24 janvier 2011

8h00	Petit déjeuner
9h30-11h00	Entraînement - Simulation Compétition
11h-12h	Séance vidéo
12h30	Déjeuner
13h30-14h	Sieste
15h00-17h00	Soutien scolaire
18h00	Entraînement
20h	Dîner et bilan de la journée
21h00	Relaxation et visualisation mentale
21h30	Le Coucher

Mardi 25 janvier 2011

8h00	Petit déjeuner
9h30-11h00	Entraînement - Simulation Compétition
11h-12h	Séance vidéo
12h30	Déjeuner
13h30-14h00	Sieste
15h00-17h00	Soutien scolaire
18h	Entraînement individualisé
20h00	Dîner et bilan de la journée
21h00	Préparation mentale
21h30	Le Coucher

Mercredi 26 janvier 2011	
8h00	Petit déjeuner
9h30-11h30	Entraînement et arbitrage
11h30-12h30	Bilan de la concentration
12h30	Déjeuner
14h00	Départ des Benjamins et des Minimes sauf certains minimes 2 ^{ème} année
A partir de 15h	Accueil et Installation des Cadets / Juniors / Seniors
17h00	Briefing
18h00	Entraînement par thème
20h00	Dîner
21h00	Séance relaxation
22h00	Le Coucher

Jeudi 27 janvier 2011	
8h00	Petit déjeuner
9h30-11h30	Entraînement et arbitrage
11h-12h	Séance vidéo
12h30	Déjeuner
13h30-14h	Sieste
15h00-17h00	Soutien scolaire
18h00	Entraînement et arbitrage
20h	Dîner et bilan de la journée
21h00	Relaxation et visualisation mentale
22h00	Le Coucher

Vendredi 28 janvier 2011	
8h00	Petit déjeuner
9h30-11h00	Entraînement - Simulation Compétition
11h-12h	Séance vidéo
12h30	Déjeuner
13h30-14h00	Sieste
15h00-17h00	Soutien scolaire
18h	Entraînement individualisé
20h00	Dîner et bilan de la journée
21h00	Préparation mentale
22h00	Le Coucher

	Samedi 29 janvier 2011
8h00	Petit déjeuner
9h00-17h00	Rencontre Equipes nationales / Equipes de la ligue de Tensift / Equipes étrangères (sous réserve de confirmation)
19h00	Etirements et récupération
20h00	Dîner et bilan
	Dimanche 30 janvier 2011
8h00	Petit déjeuner
9h30-11h00	Entraînement de récupération
11h	Bilan de la concentration
12h	Réunion Staff technique et organisateur
13h	Déjeuner et départ