



# L'Informe

## Express

Club de taekwondo de Cap-Rouge / St-Augustin



13 janvier 2012

### BONNE ANNÉE

Les membres du conseil d'administration, le Directeur technique et tous les entraîneurs vous souhaitent une bonne année, qu'elle vous apporte santé et prospérité (surtout, pas de blessure).

### RENCONTRE AVEC LES PARENTS DE DÉBUTANTS

Une rencontre d'information avec les parents des élèves débutants aura lieu le samedi 21 janvier, vers 9h00. Si entretemps vous aviez quelques questions, vous pouvez toujours contacter Guy Beauchemin ou M Montes, ou les soumettre aux entraîneurs.

### PHOTOS ET VIDEOS DISPONIBLES SUR LE WEB

Régulièrement, le club met en ligne sur son site Flickr ([www.flickr.com/photos/clubtkdcrsa](http://www.flickr.com/photos/clubtkdcrsa)), ainsi que sur sa chaîne Youtube ([www.youtube.com/tkdcrsa](http://www.youtube.com/tkdcrsa)) des photos et courts vidéos de ses membres en compétitions ou lors d'activités spéciales. Nous vous invitons à visiter régulièrement les sites et à ne pas hésiter à télécharger les photos qui vous intéressent; elles sont là pour vous! Normalement, les photos sont d'une résolution suffisante pour permettre une impression de qualité. Vos enfants pourront montrer fièrement leurs exploits à leurs amis et vous pourrez ainsi garder un souvenir impérissable des activités du club. Notez que nous ne pouvons mettre plus de 200 photos sur le site Flickr, ce qui ne nous permet malheureusement pas de mettre des photos de tous.

Si vous vous objectez à ce que des photos ou des vidéos de vous ou de votre enfant soient mises en ligne ou même éventuellement utilisées pour la réalisation de documents promotionnels du Club, nous vous demandons d'en informer rapidement le secrétaire du Club, dont les coordonnées se retrouvent à la fin de l'Informe Express. Merci de votre collaboration!

### HORAIRE DE LA VENTE D'ÉQUIPEMENT

La vente d'équipement de la session d'hiver se tiendra dans notre dojang selon l'horaire qui suit. Des échantillons seront sur place pour vous aider à choisir la bonne taille.

QUI	QUAND
Ados et adultes	Le mercredi 18 janvier et le jeudi 19 janvier
Enfants débutants et plus	Le samedi 21 janvier

**Le montant doit être réglé dès la commande, en argent ou préférablement par chèque** libellé au nom de «**Gestion Forex-TKD**». Les pièces d'équipement achetées seront normalement livrées une semaine plus tard. Le tableau qui suit indique les pièces d'équipement que vous devez posséder selon votre grade.

*Équipements requis/à acquérir selon le grade*

Équipement	grade					
	débutant (blanche)	blanche I	blanche II	jaune	jaune I	jaune II et +
Dobok	acquérir	√	√	√	√	√
Ceinture	incluse	√	√	acquérir	√	√
Écusson du club	acquérir	√	√	√	√	√
Protège pied/tibia		acquérir	√	√	√	√
Protège avant-bras			acquérir	√	√	√
Plastron **				acquérir ou louer	√	√
Coquille (garçon) ou Protecteur pelvien (fille)				acquérir	√	√
Casque				acquérir		√
Protecteur buccal					acquérir	√
** : Les adultes doivent acquérir ou louer un plastron dès le grade de ceinture blanche						

Notez que la participation à des compétitions, permise à partir du grade de ceinture jaune, requiert tous les équipements mentionnés. L'écusson doit être cousu sur l'épaule gauche de manière à être visible même avec un plastron. Le tableau qui suit présente la liste des prix des équipements neufs. Voyez notre [marché aux puces](#) sur le site Web du club ([www.tkd-crsa.ca](http://www.tkd-crsa.ca)) si l'achat d'équipements usagés vous intéresse.

*Prix des équipements neufs*

Équipement	Prix, taxes incluses
Dobok + écusson du club	45,00\$ + 6,00\$ (Noire, 70,00\$-100\$)
Ceinture	10,00\$ (une ceinture blanche est incluse avec un dobok)
Protège pied/tibia	25,00\$ (tissu) 50,00\$ (vinyle)
Protège avant-bras	20,00\$ (tissu) 30,00\$ (vinyle)
Protège avant-bras-coude	40,00\$
Casque	45,00\$
Gants	35,00\$
Plastron	70,00\$ (peut être loué auprès du club)
Coquille (garçon)	15,00\$
Protecteur pelvien (fille)	15,00\$
Protecteur buccal	5,00\$
Souliers d'entraînement	45,00\$
Poire de frappe	35,00\$
Sac Dan Do pour équipement	40,00\$ (enfants) 45,00\$ (adultes)

## HORAIRE DE LA FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

Pour ceux qui participent à la finale des Jeux du Québec, voici l'horaire de la journée :

Âge	Ceinture	Pesée	Division	Combats
U7 et U9	Jaune à Rouge II	8h15	8h45	9h00
U11	Jaune à Rouge II	9h15	9h45	À la suite
U13	Jaune à Rouge II	10h15	10h45	À la suite
U15	Jaune à Rouge II	11h15	11h45	À la suite
U17	Jaune à Rouge II	12h15	12h45	À la suite
POOM	Couleur et Noire	13h15	13h45	À la suite

Durée des combats :

Division	Ronde	Temps	Repos
U7 – U9	2	1 min.	30 secs
U11 – U13 POOM C et D	2	1 min. 30 secs	45 secs
U15 – U17 POOM A et B	2	2 min.	1 min.

### Conseil d'administration 2011-2012 du Club de taekwondo CRSA

**Président:**  
Guy Beauchemin 418-878-5377

**Trésorière:**  
Odette Morasse 418-878-5377

**Secrétaire:**  
Jason Miazga 418-878-2505



**Directeur technique:**  
Martin Montes 418-529-4203

**Directeurs de soutien:**  
Claude Belzile  
Pierre Dupont